ہمدرد صحت

صحت، طب اور سوشل سائنس کا مصور ماہنامہ

ہمدرد کی مجلس اصلاح و ترقی

THE PROGRESS AND SUGGESTIONS COMMITTEE

[illegible]
...یں جو جس جاری کرتے ہیں وہ فی علاج سائنس دی ٹیننگ سے بھی
...ی علاج بلا کے قدرتی طریقے کے دس گنی سے بیس گنا فی جلسے تک
...یں ان میں سے کوئی طریقہ قومی صحت کی خدمات کے ذیل میں نہیں آتا ہے
...نے صحت کے سرٹیفکٹ جاری کر سکتے ہیں جن کو وزارت صحت اور قومی
...ی کی تصدیق کے طور پر تسلیم کرتی ہے۔

...ی اور امریکہ وہ پہلے ملک ہیں جہاں سے جدید قدرتی علاج کے طریقے
...یں سے اس ملک میں پہلے شخص آنجہانی [illegible]
...یا ۱۹۱۰ء میں بیماروں پر پریکٹس کرنا شروع کی۔ تقریباً اسی زمانے میں ایک
...ے آکر [illegible] باقاعدہ قدرتی شفاخانہ [illegible] کھولا۔
...ی ترکیب [illegible] غذا اور [illegible] سے علاج کرتے تھے۔ قدرتی
...ی [illegible] میں سے ایک لیف بھی شامل تھا۔ قدرتی علاج کے
...ی سے سیکھے۔ ہومیوپیتھی کا کوئی ذکر [illegible] کے بغیر
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible]

اس عمارت کو جس کا نام چیمپ نیر تھا، اشتہاروں میں برطانیہ کے قدرتی علاج کا عظیم ترین مرجع کہا جاتا تھا۔ اب یہ جدید انتظام کے تحت ہے لیکن لیف اب بھی مشیر کی حیثیت سے وابستہ ہے اور وہ اپنا نجی مشورہ ویسٹ اینڈ میں بھی دیتا ہے۔ لیف برٹش کالج آف نیچروپیتھی کا ڈین بھی ہے اور وہ ماہنامہ ہیلتھ فار آل میں سوالات کے جوابات بھی لکھتا ہے۔ یہ رسالہ اس نے ۳۰ سال پہلے نکالا تھا۔

ہیلتھ فار آل میں ایک سو سے زیادہ قدرتی علاج کے عاملین کے پتے ہوتے ہیں جنہیں سے بعض علاج بالنوم کے ماہر ہوتے ہیں اور بعض انعکاسی علاج کے اور بعض شعاعی علاج کے۔ بعض بزرگانہ اور تولیدی مسائل کے خصوصی ماہر ہوتے ہیں اور بعض عصبی خرابیوں کے، اور بعض مکمل آرام کی تدابیر، تعلیم الصحت اور غذائیات کے۔ سات عاملین آنکھ کے امراض کے ماہر ہیں۔ ان میں سے ایک دو آرام کے ذریعے آنکھوں کے علاج کا اشتہار دیتے ہیں۔ ایک صاحب کہتے ہیں کہ چشمہ کے بغیر نگاہ ترقی کرتی ہے۔ بعض انعطافی خلاؤں اور نگاہ کی خرابیوں کا علاج کرتے ہیں۔

کالج کی ٹریننگ: برٹش کالج آف نیچروپیتھی کی بنیاد ۱۹۲۹ء میں رکھی گئی۔ اب تک اس کالج سے چھتیس طالب علم فارغ التحصیل ہو چکے ہیں اور مزید چالیس طالب علم زیر تعلیم ہیں۔ کالج کا نصاب چار سال کا ہے۔ تعلیم کے دوران میں معالج خود طلبا کو تربیت کرنا پڑتی ہیں۔ کالج میں تشریح، علم النباتات، علم افعال الاعضا، علم ماہیت الامراض، علم النفس، مرضی نفسیات، غذائیات، صوم، دستی علاج، دستی جراحی، علاجی حرکات اور معائنہ مریض وغیرہ کی تعلیم دی جاتی ہے۔ طالب علموں کو امراض کی علامات خارقہ کی بھی تعلیم دی جاتی ہے جن میں بچوں کے امراض، عضلاتی امراض، غذائی نالی کے امراض، امراض تنفس، امراض قلب، عروقی امراض، کلوی امراض، امراض غدد و استحالہ، امراض جلد، امراض اعصاب، امراض نسواں اور امراض اطفال وغیرہ شامل ہیں۔ ان میں نفسیات عقلی کے مسائل کا علاج خاص طور پر اہم ہے اور نصاب میں اس کا خاص طور پر ذکر کیا جاتا ہے۔ تعلیم سے فراغت کے بعد ڈپلوما دیا جاتا ہے اور فارغ التحصیل طلبا کو مزید امتحان کے بغیر برٹش نیچروپیتھک ایسوسی ایشن کا ممبر بنا لیا جاتا ہے۔

پیدل چلکر جائیے اور آئیے، ورنہ چند اسٹاپ پیدل چلکر بس میں بیٹھیے۔

بوڑھے سخت ورزش نہیں کرسکتے۔ ان کے جسموں میں کیمیائی عمل سست ہوتا ہے۔ اس لیے گرمی بھی کم پیدا ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے انھیں زیادہ گرم کپڑوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر معالج اجازت دے تو پھیپھڑوں اور شکم کے لیے یہ ورزش مناسب ہے، تنگ کپڑوں کو جسم سے علیحدہ کردیجیے۔ ہوادار کمرے میں سیدھے کھڑے ہوجائیے۔ ہاتھوں کو جوڑکر سر پر بلند کردیجیے۔ آہستہ آہستہ ناک سے سانس لیکر سینے میں بھریے اور دس بیس سیکنڈ روکے رکھیے، پھر منھ کے راستے آہستہ آہستہ چھوڑیے۔ سانس کے روکنے کے وقفہ کو بتدریج بڑھاتے جائیے، لیکن ورزش تھک جانے کی حد تک کبھی نہیں کرنا چاہیے۔

آرام اور نیند: باقاعدہ نیند اور آرام کے بغیر جسم کے اعضا بہت جلد خراب و خستہ ہوجاتے ہیں۔ اس لیے یہ لازمی ہے کہ کام اور ورزش سے جو توانائی صرف ہوتی ہے اُسے کامل آرام اور پُرسکون نیند سے پورا کرکے مناسب توازن کو برقرار رکھا جائے۔ جاڑے میں تندرست آدمی تو عام طور پر میٹھی نیند سوتے ہیں لیکن نیند کی مقدار کی ضرورت عمر اور پیشہ کے اعتبار سے مختلف ہوتی ہے۔ عام طور پر ایک اوسط درجہ کے بالغ آدمی کو سات آٹھ گھنٹے ضرور سونا چاہیے۔ بچوں کے جسمانی افعال چونکہ زیادہ تیز ہوتے ہیں اس لیے انھیں زیادہ دیر سونے کی ضرورت ہوتی ہے اور اسی لیے وہ جلد تھک جاتے ہیں۔ معمر لوگوں کو بعض اوقات رات کو کم ضرورت ہوتی ہے یا وہ زیادہ دیر تک مسلسل نہیں سوسکتے۔ اس کا تدارک یہ ہے کہ وہ دن کو بھی کچھ دیر سویا کریں۔ اکثر بوڑھوں کو تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد کچھ دیر کے لیے جھپکی لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

سردی کے موسم میں کمرے کی حرارت مناسب درجہ پر ہونی چاہیے۔ امیر لوگ سونے سے پہلے مصنوعی طریقے سے بجلی کے ذریعے کمرے کو گرم کرسکتے ہیں۔ گرم لیکن تازہ ہوا کی کمرے میں آمد و شد بہرحال ضروری ہے۔ بستر آرام دہ، مسطح اور نرم ہونا چاہیے۔ تکیے کو نرم اور اس حد تک اونچا ہونا چاہیے کہ دماغ اور قلب میں دورانِ خون آسانی کے ساتھ ہوتا رہے، جس کی وجہ سے نیند میں خلل پڑتا ہے۔ اس شکایت کے لیے اونی موزے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ یا سونے سے پہلے بستر کو گرم پانی کی بوتل سے گرم کیا جاسکتا ہے۔ گرم بوتل کو سونے سے ایک گھنٹے پہلے بستر پر رکھ دیا جائے اور لیٹنے سے پہلے ضرور ہٹالیا جائے۔ بعض لوگ برقی کمبل کے استعمال کو ترجیح دیتے ہیں۔

پیروں کی ٹھنڈک کے لیے یہ ورزش اچھی ہے۔ بستر پر سیدھے لیٹ جائیں اور ٹانگوں کو خوب اچھی طرح پھیلالیں۔ انگلیوں کو جس قدر ممکن ہو باہر کی طرف جھکائیں اور ایڑیوں کو اندر کی طرف کھینچیں۔ پھر انگلیوں کو اندر کی طرف جھکائیں اور ایڑیوں کو باہر کی طرف بڑھائیں اور جب تک پیر گرم ہوں اسی طرح کرتے رہیں۔ اس طریقے سے پیر کے تلووں میں خون کا دوران تیز ہوجاتا ہے۔

جاڑوں میں بھی اعتدال سے زیادہ کھانا یا بہت گرم اور محرک اشیاء کا سونے سے دو تین گھنٹے پہلے استعمال کرنا مناسب نہیں ہے۔ اگر ضروری معلوم ہو تو کنکنا دودھ یا اسی قسم کی کوئی اور چیز دماغ کو آرام دہ حالت میں رکھنے اور نیند کو اکسانے کے لیے استعمال کی جاسکتی ہے

لباس: لباس کا کام جسم کی حرارت کی حفاظت کرتا ہے تاکہ حرارت ہوا اور بارش سے ضائع نہ ہو اور جسم خارجی اشیاء کی رگڑ سے محفوظ اور خارجی گرمی سے بچا رہے۔ ان صحتی مقاصد کے علاوہ کپڑا جسم کو آراستہ کرنے کے لیے بھی پہنا جاتا ہے۔ یہ مقصد نسبتاً بہت کم اہم ہے۔

جاڑے میں لباس کو ممکن حد تک ہلکا پھلکا ہونا چاہیے لیکن اس کے ساتھ اس کا گرم اور آرام دہ ہونا ضروری ہے۔ جاڑے کے لباس کا ڈھیلا ہونا بھی ضروری ہے۔ ڈھیلا لباس سردی سے زیادہ بچاتا ہے، اور اعضا کو آزادانہ حرکت سے نہیں روکتا۔ لباس کو سارے جسم پر اوپر سے نیچے تک ہونا چاہیے۔ بھاری کپڑوں سے توانائی خواہ مخواہ زیادہ صرف ہوتی ہے۔ نیچے پہننے کے کپڑے یا تو خالص اون کے ہوں یا اون ریشم اور روئی سے مرکب ہوں۔ بچے کو زیادہ گرم کپڑے کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ وہ بالغوں کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے گرمی خارج کرتا ہے۔ بچوں کے ہاتھوں اور ٹانگوں کو عموماً برہنہ رکھا جاتا ہے۔ یہ بہت غلط طریقہ ہے، اس کو جلد از جلد ختم ہونا چاہیے۔ بڑی عمر کے لوگوں کو دورانِ خون کو منظم رکھنے اور بدن کی گرمی کو محفوظ رکھنے کے لیے زیادہ گرم کپڑوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ نکتہ یاد رکھیے کہ اگر ہاتھ اور پیر اور سر اور کان گرم کپڑے سے ڈھکے ہوئے ہوں تو پھر بقیہ جسم کو زیادہ گرم کپڑے کی احتیاج نہیں رہتی۔

غذا: جاڑے کے موسم میں حیوانی روغنیات جیسے مکھن، دودھ، بالائی، پنیر وغیرہ اور شکر و نشاستہ کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے یعنی ایسی غذاؤں کی جو جسم کو حرارت اور توانائی بہم پہنچاتی ہیں۔ بعض حیاتینی غذائیں جیسے گندم کی روٹی جس میں سے بھوسی جُدا نہ کی گئی ہو، جگر، انڈے، سبز ترکاریاں، سنترے اور ٹماٹر

صحت کے افعال کو درست رکھنے کے لیے استعمال میں رہنے چاہییں۔

معمارِ جسم پروٹین (موادِ لحمیہ) جیسے گوشت، انڈے اور پنیر اور توانائی پیدا کرنے والی کاربوہائڈریٹس (نشاستہ، روغن اور شکر وغیرہ) میں مناسب توازن ہمیشہ ضروری ہے۔ سبز ترکاریوں سے کار آمد نمکیات حاصل ہوتے ہیں، جیسے لوہا، فاسفورس اور کیلسیم۔

اگر سردی کی مناسبت سے غذا کا اہتمام نہ ہو سکے تو مچھلی کے تیل اور اس کے آمیزوں سے کام لیا جا سکتا ہے۔ اگر سادہ مچھلی کا تیل لینا ہو تو اس کو پھلوں (مثلاً سنترہ، لیموں یا سیاہ انگور) کے رس کے ساتھ لیا جا سکتا ہے۔ ایسے پھل جیسے کھجور، انجیر، آلو بخارہ قدرتی حیاتین میں سے ہیں۔

پیروں کی حفاظت: جاڑوں میں پیروں کی حفاظت انتہائی اہم ہے۔ ان کو صحیح حالت میں رکھنے، اور نئی زندگی کے آلام و شدائد سے مقابلہ کرنے کے لیے ورزش، آرام اور حفظِ صحت کے اصول کی پابندی درکار ہے۔ آج پیروں کو بمشکل ہی مناسب ورزش میسر آتی ہے اور حد سے زیادہ کھڑے رہنے کی وجہ سے آرام بھی نہیں ملتا۔ آج کل چلنا، رسّی کو ہاتھوں میں لے کر اس کے اوپر سے کودنا اور ایسے گیم جن سے قدموں کی ورزش ہو، عورتوں اور مردوں دونوں کے لیے بہت ضروری ہیں۔ جوتا بھی آرام دہ اور ہلکا ہونا چاہیے۔ غلط قسم کے جوتے جن سے پیروں کا دورانِ خون رکتا ہو یا ان پر دباؤ پڑتا ہو یا رگڑ لگتی ہو، پیروں اور ان کی ہڈیوں کے لیے نہایت مضرت رساں ہیں۔ بدقسمتی سے تکلیف دہ جوتوں، اونچی ایڑی اور تنگ پنجے کے نقصانات اکثر جوانی میں محسوس نہیں ہوتے اور ان کے نقصانات کا پتہ اس وقت چلتا ہے جب تدارک محال ہوتا ہے۔ اگر آدمی دو جوڑی جوتے رکھ سکے تو بہتر ہے، کیونکہ ایک جوڑی جوتے کو ایک دن تک پہنے رہنے کے بعد اس میں جو پسینہ جذب ہو جاتا ہے وہ خصوصیت کے ساتھ جاڑے میں سوکھنے کے لیے ۲۴ گھنٹے لیتا ہے۔

شخصی و مزاجی حفظِ صحت: چونکہ مزاجی خصوصیات تعداد میں کثیر اور پیچیدہ قسم کی ہوتی ہیں۔ اس لیے ان کے متعلق اپنے طبیب سے مشورہ کرنا بہتر ہوگا۔ جو لوگ نزلہ اور سینے کے امراض میں جلد مبتلا ہو جاتے ہیں انھیں بغیر بھاڑ میں جانے، حد سے زیادہ گرم اور بند کمروں میں رہنے سے بچنا چاہیے۔ دن میں چند مرتبہ نیم گرم سیال نمکین غرغرہ کرتے رہنا چاہیے۔ منہ میں کسی ایسے قرص کا رکھنا مفید ہوتا ہے جو سانس اور گلے کی حفاظت کرتی ہو۔ بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ کتنی عام شکایات اور امراض جسم میں منہ اور حلق کے راستے سے داخل ہوتے ہیں۔ چنانچہ کھانا کھانے سے پہلے ہر صورت میں ہاتھ دھو لینا اور رفع حاجت کے بعد ہاتھ دھوڈالنا بہت ضروری ہے۔ منشی مشروبات مثلاً شراب وغیرہ سے سردی کی محافظت کرنا سخت مضرت رساں ہے۔ شراب وغیرہ سے سردی کی محافظت کرنا نمونیا جیسے امراض کی اپنے اندر استعداد بڑھانا ہے۔ سردی کے موسم میں پینے کے لیے ماءُ اللحم بہترین چیز ہے۔ ہمارے بڑے بوڑھے جاڑوں میں السی کے لڈو کھاتے تھے۔ یہ کھانسی، نزلہ اور سینے کے امراض کے لیے انتہائی مفید ہونے کے ساتھ ارزاں تدبیر بھی ہے۔ اسی طرح ادرک اور ہلدی کے حلوے، گنوار پاٹھے کا حلوہ وغیرہ بھی سردی سے مقابلہ کرنے کے علاوہ سردی کے جملہ امراض کے لیے بہترین غذائیں ہیں جو جاڑوں میں ہمارے گھروں کا معمول ہوتی تھیں۔ اب تو ان سب کی قائم مقام صرف چار رہ گئی ہے۔ اگر سخت محنت سے بنیان وغیرہ تر ہو جائیں تو ان کو فوراً بدل ڈالنا چاہیے تاکہ ان کی ٹھنڈک سے کمر کے عضلات کو نقصان نہ پہنچے۔ اگر پیر سردی سے ٹھنڈے ہو جائیں تو ان کو کھردرے کپڑے سے خوب رگڑنا چاہیے۔

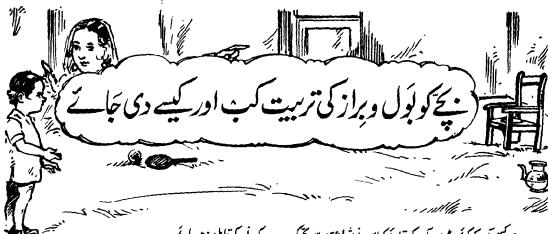
نزلے کے بعد انفلوئنزا سردی کا خاص مرض ہے۔ انفلوئنزا کا محرک اول تو موسم کی برودت ہی ہے لیکن بند کمرے اور بھیڑ میں اس کے حملہ کا بہت زیادہ اندیشہ ہوتا ہے۔ یونانی علاج انفلوئنزا کے لیے سب سے بہتر علاج ثابت ہو چکا ہے آجکل نمونیا کا علاج خصوصی سیرم، سلفا ڈرگس اور دوسری ضدِ حیات دواؤں سے کیا جاتا ہے اور خصوصیتِ مزاجی اور دیگر حالات کا لحاظ رکھے بغیر اس کو استعمال کرا دیا جاتا ہے۔ یہ دوائیں اگرچہ بہت زود اثر ہیں لیکن اپنی تیزی اور سمیت کی وجہ سے اصلاً ضدِ حیات ہیں، اس لیے ان کو سخت ضرورت ہی کی حالت میں استعمال کیا جانا چاہیے۔ مابعد کے خراب ردِ عمل کا راز ان کی زود اثری اور شدتِ تاثیر میں پوشیدہ ہے۔

دل اور عروقِ دمویہ (خون کی رگوں) کی بیماریوں کے لیے بھی موسم سرما خطرناک موسم ہے۔ اس موسم میں وجع القلب کے دورے زیادہ پڑتے ہیں۔

نزلہ تمام مرضوں سے زیادہ عام مرض ہے، کیونکہ یہ سب سے زیادہ چھوت دار بیماری ہے۔ اس لیے نزلے کے مریضوں سے احتیاط ضروری ہے لیکن اگر ہم سردی اور گرمی سے دفعتاً دوچار نہ ہوتے رہیں تو نزلے کی چھوت سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ بعض لوگ نزلہ کی بیماری کو متعدی یعنی چھوت دار بیماری نہیں سمجھتے۔ وہ کہتے ہیں کہ جو پہاڑیوں کی چوٹی پر انسانی آبادی سے سینکڑوں میل دور رہتے ہیں، ان کو محض سردی سے نزلہ ہو جاتا ہے۔ یہ ایسا سوال ہے جس کا ابھی تک جواب نہیں بن پڑا ہے۔

جیسا کہ ہم پہلے کہہ چکے ہیں، خصوصی مزاج کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اگر کھڑکی ذرا سی دیر کے لیے کھل جائے تو ایک لڑکی کو فوراً چھینک آجاتی ہے اور جب کھڑکی کھلتی ہے وہ چھینکتی اور چھینکتی ہے۔ دوسری لڑکی جو اس کے پاس ہی بیٹھی ہوئی ہے اس کی اس بات پر ہنستی ہے۔ بلکہ ہر مرتبہ کھڑکی کھلنے پر ٹھنڈی ہوا سے لطف لیتی ہے۔ تھکان اور بھوک کا بھی امراض کی مقبولیت پر بہت اثر پڑتا ہے۔ ایک شخص گھر سے باہر سارے دن تک سردی سے دوچار رہتا ہے لیکن کوئی تکلیف محسوس نہیں کرتا، لیکن جب وہ دن بھر کی محنت کے بعد بھوکا اور تھکا ماندہ گھر لوٹتا ہے تو ہوا کے معمولی جھونکے سے اسے سردی لگ جاتی ہے اور نزلے کا شکار ہو جاتا ہے۔ آنتوں کو صاف رکھنا بھی نزلہ سے محفوظ رکھتا ہے۔

بہرحال جاڑے سے ہرگز خوف مت کھائیے بلکہ مناسب غذا و ورزش اور مقویات کے ذریعہ اپنے جسم کو تندرست اور توانا بنانے کے لیے یہ بہت اچھا نہایت سازگار موسم ہے۔ اس موسم سرما میں آپ اپنے جسم کو آئندہ گرمی کے موسم سے مقابلہ کرنے کے لیے تیار کر لیجیے اور سردی کے موسم کی آمد کو غنیمت سمجھیے۔

بچے کو بول و براز کی تربیت کب اور کیسے دی جائے

جب کبھی آپ کی کوئی پڑوسن آپ کو بتائے کہ اس نے شروع ہی سے بچے کو بول و براز (پیشاب پاخانے) کی تربیت کیسے دی تو اس پر کان نہیں دھرنا چاہیے۔ آپ کو اس کا صرف یہ مطلب لینا چاہیے کہ خود اس نے بول و براز کی تحریک کے وقت بچے کی حرکات و سکنات کو سمجھنے کی تربیت حاصل کی ہوگی، یا وہ بچہ محض حسنِ اتفاق سے اس قسم کا ہوگا کہ اس کو دوسرے عام بچوں کے برخلاف باقاعدہ وقفوں سے پیشاب پاخانے کی احتیاج ہوتی ہوگی۔

اگر بچہ پوتڑے گندے نہ کرے تو اس میں یقیناً وقت کی کفایت ہوتی ہے، لیکن یہ خیال کرکے اپنے آپ کو بیوقوف نہ بنائیے کہ بچہ ایک سال سے پہلے اپنے مثانے (اور آ)نتوں پر کنٹرول کرنا سیکھ سکتا ہے۔ جس چیز کو آپ کنٹرول سمجھتی ہیں وہ دراصل آپ کا بچے کی 'فراغت' کے متعلق دھیان رکھنا ہے۔

اس بات پر زور دینے ہی کی کیا ضرورت ہے؟ اگر آپ نے اس معاملے میں بہت جلد طرح ڈالنے کی کوشش کی تو یہ بات آپ کے اپنے لیے اور بچے کے لیے بھی مصیبت بن جائے گی۔ بچے میں یہ احساس پیدا ہونے لگے گا کہ ماں اس کو ستاتی ہے اور (اس) کی دشمن ہے۔ اس کو وہ ایسی چیز کے لیے مجبور کرتی ہے جس کے لیے وہ اس وقت آمادہ (نہیں) ہے اور اس زبردستی سے ماں اور بچے کے باہمی تعلقات مجروح ہونا شروع ہو جائیں گے۔

شروع میں بچہ کسی قسم کے اشارے کے بغیر اپنے فضلات خارج کر دیتا ہے اور (اس کا) جسم سانس لینے اور نگلنے سے لیکر اخراج فضلات تک کے وظائف و افعال میں (خودکار) طریقے پر مشین کی طرح کام کرتا ہے۔ عام طور پر اس کا نظام اعصاب نہایت (آہستگی) کے ساتھ نشو و نما پاکر اس قابل ہوتا ہے کہ وہ شعوری طور پر بول و براز کو روک (یا) دفع کر سکے۔ وہ ایسا کرنا اس وقت تک نہیں سیکھ سکتا، جب تک وہ اس (عم)ر (کو) نہ پہنچ جائے کہ وہ اپنے جذبات اور اس مخصوص جگہ کے مابین علاقہ پیدا کرنے کے قابل نہ ہو جائے۔

بچے کو پہلے پاخانے پر قابو حاصل ہوتا ہے: پاخانہ کی عادت ڈالنے کے لیے عجلت مناسب نہیں ہے۔ ننھے بچے سے "مہذب" ہونے کی توقع نہیں کرنی چاہیے۔ لیکن جب اس میں سیکھنے کی اہلیت پیدا ہو جائے تو آپ کو کس طرح بتانا چاہیے، اس غرض کے لیے حسبِ ذیل امور کے ظاہر ہونے کا انتظار کرنا مناسب ہوگا:-

۱۔ اس کی عمر اتنی ہو جائے کہ وہ صفائی ستھرائی کو سمجھنے لگے۔ یہ بات بچہ خاندان کے دوسرے لوگوں کو دیکھ کر بتدریج سیکھتا ہے۔

۲۔ جب اس کے پاخانے کے اوقات میں خاصی باقاعدگی پیدا ہو جائے۔

۳۔ جب آپ معمولی اشاروں کو سمجھنے لگیں (مثلاً بچے کا تھوڑی دیر کے لیے خلافِ فطرت ساکن و صامت ہو جانا یا کونتھنا یا براز کو دفع کرنے کی کوشش میں چہرے کا سُرخ ہو جانا وغیرہ)

۴۔ جب وہ آمادگی کے ساتھ پاخانے کے لیے بیٹھنے پر رضامندی کا اظہار کرنے لگے۔

اکثر بچے ایک سال سے پہلے پاخانے کی عادات کو سیکھنے کے لیے تیار نہیں ہوتے۔ آمادگی سے سیکھنے کی عمر عام طور پر ایک یا ڈیڑھ سال یا دو سال ہے۔ اگر بچے کے ساتھ شروع سے زبردستی نہیں کی گئی ہے تو جب وہ سیکھنے کی عمر تک پہنچتا ہے تو اس پر بہت آسانی سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ بعض بچے عادات کو اختیار کرنے میں دقت محسوس کرتے ہیں۔ ایسے بچے ایک سال کے بعد ناگہانی حوادث سے بڑی حد تک محفوظ رہتے ہیں۔

پہلے یہ اطمینان کر لینا چاہیے کہ بچہ پاخانہ کے لیے بیٹھنے میں سکون محسوس کرتا ہے۔ اگر پاخانہ کی کرسی نیچی ہو تو اسے خوف نہیں معلوم ہوتا۔ اگر کرسی آرام دہ اور مضبوط ہو اور فیتا بھی مضبوط ہو تو بعض بچے اونچی جگہ سے بھی نہیں ڈرتے لیکن

اکثر بچے اونچی کرسی کے خلاف احتجاج کرتے ہیں۔ آپ کا منصوبہ جس قسم کا بھی ہو اس
بات کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے کہ بچہ ڈرنے نہ پائے۔
شروع میں بچے کو بہت تھوڑی دیر کے لیے بٹھائیں۔ بعد میں اگر وہ بٹھائے
رکھنے پر رضامند ہو تو بٹھائے رکھیں ورنہ فوراً اٹھا لیں۔ پاخانہ آئے یا نہ آئے بچے
کو جلد اٹھا لینا چاہیے۔ نشست کا عادی ہو جانے کے بعد کچھ دیر زیادہ بھی بٹھایا
جا سکتا ہے لیکن اس مدت کو پانچ منٹ سے کسی صورت میں متجاوز نہ ہونا چاہیے۔
بچہ نچلا بیٹھے رہنا پسند نہیں کرتا۔ اس نئے عمل کو اس کے لیے باعثِ نفرت نہ بننے
دیا جانا چاہیے۔

بول و براز کی عادت ڈالنے کے سلسلے میں بچے کی امداد ماؤں کے لیے اکثر
ایک دشوار مرحلہ ہوتا ہے۔ پاخانے پر قابو پا لینے کے بعد پیشاب کی باری آتی ہے۔
بچے ماں کی اسی امداد کو بجائے امداد کے جنگ سمجھنے لگتے ہیں اور اس کی مرضی کو پورا
کرنے سے انحراف کرنے لگتے ہیں اور اگر بچہ ایک مرتبہ اپنی جنگ میں جیت جائے اور
اس کی ضد پوری ہو جائے تو پھر کوئی ماں بچے پر اپنا کنٹرول قائم نہیں کر سکتی۔ اگر اسے
بچانے کی احتیاج بھی ہوگی تو وہ اسے دبا ڈالنے کی کوشش کرے گا۔ لیکن اگر ماں اس
قسم کی جنگ سے گریز کرے تو بچہ بہت آسانی سے اور رضا کارانہ قابو میں آجاتا ہے اور
ماں کی سرپرستی کو بخوشی قبول کر لیتا ہے۔

کلیدی نکتہ یہ ہے کہ بچے کو رفع حاجت کو ایک دشوار اور قابلِ نفرت بات سمجھنے
کا موقع نہیں دینا چاہیے۔ تربیت میں جلدی معاون نہیں بلکہ خارج یا مانع ثابت ہوتی
ہے۔ یہ بات پیش نظر رکھنا ضروری ہے کہ آپ کا بچہ آخر ایک "فرد" ہی تو ہے اور دوسرے تمام
بچوں سے مختلف ہے۔ امورِ اختلاف کو سمجھداری کے ساتھ نوٹ کرتے رہنا چاہیے بعض
استثنائی صورتوں میں بچے ایک سال سے پہلے ہی کچھ سیکھنے لگتے ہیں اور ماں کی تربیت
کی برضا و رغبت پذیرائی کرتے ہیں۔ کبھی محض اتفاق سے بچہ کو اسی وقت اجابت ہو جاتی
ہے جس وقت پاخانے کے لیے بٹھایا جاتا ہے۔

اگر آپ بچے کے صحیح جگہ پر فارغ ہونے کی صورت میں اپنی خوشنودی کا اظہار
تو بچہ دوسری مرتبہ بھی آپ کو خوش کرنا پسند کریگا لیکن یہ یاد رکھیے ایک طویل عرصے تک
بچہ اسی کرسی پر بیٹھنا پسند کرے گا جب وہ ضرورت محسوس کرے گا اور یہ خوش نصیبی
کی بات ہے کہ بچہ خود اپنی ضرورت محسوس کر لیا کرے۔ اگر کوئی شخص اس بات پر تعجب
کرے کہ آپ کا بچہ اب بھی کپڑے خراب کر دیتا ہے تو آپ کو خیال کرنا چاہیے کہ آپ خود
اس بات کو اس سے بہتر سمجھتی ہیں۔ آپ کو اس بات کی فکر نہیں کرنا چاہیے کہ آپ کو
کپڑے کم دھونا پڑیں بلکہ اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ آپ کا بچہ آپ کا مخالف
نافرمان ہونے کے بجائے آپ کے ساتھ تعاون کرے۔

اگر آپ بچے سے بہت زیادہ توقع نہ رکھیں اور اس کو بچہ ہی سمجھیں تو پھر
اس کے قول یا فعل میں "نہیں" سے سابقہ کرنا نہیں پڑے گا۔ بول و براز میں
متابعت عادات و اطوار میں راستی کی ابتدائی علامتوں میں سے ایک ہے۔ اچھا
یہ خود ہم پر موقوف ہے۔ بچہ کا تعاون خود ہمارے اپنے عمل پر موقوف ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ اگر بچہ حاجت روائی کے وقت گندگی سے کھیلنے
وقت نفرت کا اظہار نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس میں گندگی کی تمیز نہیں ہوتی
گندگی سے آلودہ ہو جائے تو اسے خاموشی سے صاف کر دینا چاہیے اور کچھ
چاہیے۔ اس کی اس بات پر چونکنا یا اس کو برا بھلا کہنا خود آپ کی ناسمجھی کی
پہلے تو آپ رفع حاجت کر لینے پر اس کی تعریف کر رہی تھیں اور اب منہ پھیر کر
لگیں تو بچہ اس روش سے سراسیمہ اور دہشت زدہ ہو جائے گا۔

بعض اوقات بچہ رفع حاجت کے وقت اپنے جنسی اعضا سے کھیل
یا برہنہ ہونے کی صورت میں ایسا کرتا ہے۔ یہ ایک عام بات ہے، اس پر
بہتر یہ ہے کہ ایسی صورت میں بچے کے ہاتھ میں کوئی کھلونا دے دیا جائے
"نا — نا" کہہ کر اس کو الجھن میں نہیں ڈالنا چاہیے، بلکہ اس "نا — نا"
وقت کے لیے بچا رکھنا چاہیے جبکہ ان کے استعمال کی حقیقی ضرورت

پیشاب کی عادت کی تربیت: ایک سال تک بچے پیشاب پر قابو
مستعد نہیں ہوتے۔ دو سال یا اس کے کچھ بعد تک بچے کو اس معاملہ میں نہ چھ
واقعہ یہ ہے کہ بچے سیکھنے کی استعداد کے معاملے میں بہت مختلف ہوتے ہیں
شروع کر دیتے ہیں اور بعض دیر میں سیکھتے ہیں۔ عام طور پر بچوں کے پیشا
کا اندازہ کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً اگر ایک بچہ عموماً دو گھنٹے بعد پیشاب کرتا
یا نیند سے اٹھنے کے بعد پیشاب کرتا ہے تو یہ نہایت معقول بات ہوگی کہ
اسے نرمی کے ساتھ پیشاب کرا دینے کی کوشش کی جائے۔

اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ بچہ کو دن میں چند مرتبہ
حاجت کے لیے نہ بٹھایا جائے اور اس کے دلچسپ کھیل میں مداخلت
اسی وقت کرنا چاہیے جب وہ خوشی سے آمادہ ہو۔ اگر اس معاملے میں
گیا تو وہ سیکھنے سے انکار کرے گا۔ لڑکیوں کے معاملے میں دیکھا گیا
سے ذرا جلد سیکھنے لگتی ہیں۔

یہ بات تو تجربات سے ثابت ہو چکی ہے کہ انجکشن یعنی ٹیکے سے دماغ میں
ہوجاتا ہے۔ اس بات کا امکان اس وقت زیادہ ہوتا ہے جبکہ یہ ٹیکے دو سال
کے بعد لگائے جائیں۔ اسی لیے ایک یورپین ملک میں تو یہ قانون بنا دیا
ہے کہ اگر دو سال سے اوپر کی عمر کے بچہ کو پہلے پہل انجکشن دیا
ے تو ماں باپ کی خصوصی اجازت طلب کرنا ہوگی اور یہ بتانا
وہ اس عمل کے خطرات سے آگاہ ہیں۔

نیدرلینڈ کے ماہرین امراض دماغ و اعصاب سوسائٹی نے ایک پوری کتاب
انجکشنوں اور تلقیحوں کے مسائل اور ان کے خطرات پر ۱۹۶۰ء میں شائع کی تھی۔
ب ای ڈیویریز کی تصنیف ہے جس میں انھوں نے مریضوں پر اپنے اور لسپنے
کے مشاہدے قلمبند کیے ہیں۔ اس میں علامات اور علاج کے نتائج کو بھی تفصیل
یا ہے۔ یہ بات ہمیشہ کے لیے وضاحت کے ساتھ سامنے آچکی ہے کہ ٹیکا اگر تمام تر
دبڑی حد تک ضرور آئندہ بیماری کے حملے کا سبب ہوتا ہے۔

تلقیح زدہ بعد میں کن حالات سے دوچار ہوتا ہے۔ وہ اس کتاب میں
ردہ حالات کے اقتباس ہی سے بخوبی واضح ہو سکتا ہے۔ مثلاً کیس نمبر ۴،
لی کا کیس ہے۔ یہ لڑکی انجکشن سے پہلے بالکل تن درست اور صحیح و سالم تھی۔
ن کے بعد اس کے بدن پر آہستہ آہستہ آبلے پڑنے شروع ہوئے اور نویں روز
مایاں ہوگئے اور آبلوں کے چاروں طرف کی جلد سرخ ہوگئی۔ اس کے بعد
مریضہ پر غنودگی طاری ہوگئی اور تلقیح کے گیارھویں دن وہ چل بسی۔

۳۲ نمبر کا کیس ایک لڑکے کا ہے جو انجکشن سے پہلے بالکل تن درست
تھا۔ آٹھویں دن عام کسل دماندگی کے آثار شروع ہوئے۔ اس کے ساتھ دردِ سر،
چکر اور متلی شروع ہوگئی۔ یہ علامات بڑھتی رہیں۔ اگلے دن گردن میں اکڑن پیدا
ہوگئی۔ پندرھویں دن دونوں ٹانگوں اور شکم کے عضلات میں فالج دیکھا گیا،
جس کے ساتھ بول و براز بھی موقوف ہوگئے۔ اسی حالت میں نگلنے اور بات کرنے
میں دقت محسوس ہونے لگی۔ بالآخر انجکشن کے بیسویں دن تیز بخار کی حالت میں
اس نے دم توڑ دیا۔ اس لڑکے کی عمر دس سال کی تھی۔

ہمارے خیال میں اس کتاب کی قدر و قیمت ان درجنوں کیسوں کے سرسری و
معروضی بیان پر موقوف ہے جو انجکشنوں کی وجہ سے مرگِ مفاجات سے دوچار
ہوئے۔ ہم بہت خاموشی سے انجکشن لگوانے کے عادی ہو چکے ہیں۔ ڈاکٹر معمولاً بچوں
کو انجکشن لگاتے ہیں اور اکثر یہ انجکشن والدین سے مشورہ کیے بغیر لگائے جاتے
ہیں۔ ہمارا خیال یہ ہے کہ متوقع نفع کو ان ممکنہ شدید خطرات سے تولنا ضروری ہے،
جو پیش آسکتے ہیں۔

انٹرنیشنل میڈیکل ڈائجسٹ (فروری ۱۹۶۱ء) میں مجوزہ انجکشنوں کا
گوشوارہ شائع ہوا ہے۔ یہ بچوں کے لیے انجکشنوں کی تازہ ترین فرد ہے جو اگست ۱۹۶۰ء
کے پیڈیا ٹرک ہیرلڈ سے لی گئی ہے۔ ایک اچھی خاصی مصیبت ہے جس سے ایک بچے

کو گزرنا ہوگا۔ یہ انجکشن گیارھویں یا بارھویں مہینے سے شروع ہوتے ہیں اور کہیں ۱۶ برس کی عمر میں جاکر تمام ہوتے ہیں۔ ان میں آٹھ فالج الاطفال (پولیو) کے انجکشن بھی شامل ہیں۔ دو انجکشن چیچک کے ہیں۔ پانچ انجکشن خناق، کالی کھانسی اور کزاز کے ہیں اور تین بالغوں کے خناق اور کزاز کے ہیں۔

ہم تلقیحی علاج کی اس عقیدت مندانہ رسم کے سختی سے مخالف ہیں اور صرف اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ جو شخص صحیح غذا استعمال کرتا ہے اور عمومی طور پر جسم کی حفاظتی تدابیر پر عمل پیرا رہتا ہے وہ قدرتاً وائرس کے حملوں کی مدافعت کرسکتا ہے۔ ہم خون میں اجنبی اور زہریلے عناصر کو داخل کرنے کے قائل نہیں ہیں اور ایسے طریقے کو جسم کے لیے سخت مضرت رساں خیال کرتے ہیں۔

یہاں پولیو ویکسین کی مقدار و تعداد میں ہوش رُبا اضافے کی طرف اشارہ کرنا ضروری معلوم ہوتا ہے جس کا آغاز ۱۹۵۴ء میں ہوا تھا۔ جب یہ نئی نئی رائج ہوئی تو دعویٰ کیا گیا کہ صرف ایک انجکشن بچے کو ہمیشہ کے لیے مرض سے محفوظ رکھنے کے لیے کافی ہوگا۔ اس کے بعد کہا گیا کہ ازرہِ احتیاط دو انجکشن لگوالینا بہتر ہوگا۔ اس کے بعد بتایا گیا کہ تین انجکشن ضروری ہیں۔ اس مرتبہ بہتر نہیں، بلکہ ضروری و لازمی کہا گیا۔ یہ مقدار کئی سال تک کافی سمجھی گئی۔ اس کے بعد ہدایت کی گئی کہ چار انجکشن دیے جائیں۔ اس پر بعض ڈاکٹروں نے کہا کہ ہر سال ایک انجکشن لگوایا جائے اور اب سرکاری ہدایت یہ ہے کہ آٹھ انجکشن لگوائے جائیں۔

لیکن اتنی تعداد سے بھی قوتِ مدافعت پیدا نہیں ہوتی

جو لوگ ڈاکٹروں کے پاس ایک سی سی کے ایک ماہ کے فصل سے دو مقررہ انجکشنوں کے لیے جن بچوں کو ڈاکٹروں کے پاس لے گئے، سات ماہ کے بعد ان کو ایک انجکشن اور دیا گیا لیکن اس کاریگری کے بعد بھی ان میں قوتِ مناعت مطلق پیدا نہیں ہوئی۔ انٹرنیشنل میڈیکل ڈائجسٹ نے اس حقیقت کو ان الفاظ میں بیان کیا: "ابتدائی شہادت سے واضح ہوتا ہے کہ بچوں کی خاصی تعداد میں جب اس طریقے سے قوتِ مناعت پیدا کی جاتی ہے تو اجسام دافعہ کا ردِ عمل اعلا درجہ کا تو کجا نسبتاً بہت قلیل مدت کے لیے بھی نہیں ہوتا۔" نئے گوشوارہ میں دعوت دی گئی ہے کہ پہلے تین انجکشن ایک ماہ کے فصل سے لگوائے جائیں۔ اس کے بعد آٹھ ماہ سے بارہ ماہ کے درمیان چوتھا اور پھر تیسرے سال پانچواں۔ پھر دو سال بعد پھر بارھویں سال اور سولھویں سال میں۔

اب دیکھنا یہ ہے کہ وہ تمام لوگ جو پچھلی اطلاعات پر عمل کررہے تھے ان کا کیا حشر ہوگا۔ ہم نے اخبارات میں ایسی کوئی تنبیہہ نہیں دیکھی جس میں یہ [illegible] کہ ان کے بچوں میں ابھی پورے طور پر قوتِ مناعت نہیں پیدا ہوئی ہے [illegible] بچے جن میں صرف کمزور قوتِ مناعت پیدا کی گئی تھی۔ آخر یہ کیسے معلوم [illegible] کہ ابھی مزید انجکشنوں کی ضرورت ہے تاوقتیکہ خود ان کے یا ان کے ڈاکٹر [illegible] نظر سے وہ دو مطبوعات نہ گزریں جن کا ہم نے اوپر حوالہ دیا ہے۔ اگر وہ فا[illegible] (پولیو) کے اگلے موسم سے پہلے اپنے ڈاکٹروں سے ملاقات نہ کرسکیں تو [illegible] کا کیا انجام ہوگا!

اب ہمیں ان لوگوں کی حالت کا قیاس کرنا چاہیے جو یہ سمجھتے ہیں [illegible] بچے ہمیشہ کے لیے محفوظ ہوچکے ہیں اور انھوں نے اس اعتماد پر پولیو کے خلا[ف] تدابیر کو ترک کردیا ہے۔ انھوں نے اپنے بچوں کو پُر ہجوم تالابوں میں نہانے کی [illegible] دے رکھی ہے۔ ان کے بچے آزادی کے ساتھ سینماؤں اور رقص کی محفلوں [illegible] کرتے ہیں اور ایسے موسم میں جبکہ پولیو کا موسم پورے شباب پر ہوتا ہے، [illegible] میلوں اور سرکسوں میں جاتے ہیں۔ ان میں سے کتنوں پر پولیو کا حملہ ہوا [illegible] صرف چند افراد پر درحقیقت سالک انجکشنوں کے ذریعہ موعودہ و مزعومہ مناعت کا حصول محض ایک فسانہ ہے۔ اس کے باوجود خبر رسانی کے ذرا[ئع سے] یہ تاکید جاری ہے کہ اگر لوگ یہ چاہتے ہیں کہ ان کے بچے پولیو سے محفوظ ر[ہیں تو] کم از کم تین انجکشن ضرور لگوانا چاہییں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ صرف [illegible] انجکشنوں سے پوری قوتِ مناعت حاصل ہوجاتی ہے۔ بہرحال کسی پیش[ہ ور] طبی رسالے میں یہ جرأت نہیں ہے کہ وہ بتلائے کہ اتنی تعداد کافی نہیں ہے باوجود یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ اس طریقے سے ستّر فیصد قوت مناعت [illegible] ہوتی ہے۔

اب ان پیچیدگیوں پر غور کیجیے جن کی نشان دہی سوئز میڈیکل ج[رنل] (۴ر جون ۱۹۶۰ء) میں کی گئی۔ مقالہ نگار نے بہت سے لوگوں میں سے صرف چار ڈاکٹر[وں کے] "سالک ویکسین" سے پیدا ہونے والے مابعد نتائج اور پہلوی ردِّ عمل کا ذ[کر کیا] ڈاکٹر بومین کہتے ہیں کہ "سوئزرلینڈ کے ایک اسپتال میں ایک لاکھ اڑتالیس [ہزار] پانچسو چھبیس بچوں کو سالک ویکسین کے پہلے اور دوسرے انجکشن اور ان[میں سے بعض] کو تیسرے انجکشن کے بعد یہ دیکھا گیا کہ ان میں چہرے کے فالج (لقوے) [کی تعداد] بڑھ گئی ہے، جس کو سالک ویکسین کے مابعد نتائج اور اس پیدا شدہ پیچ[یدگی سے] معمول کیا جاتا ہے۔"

رسالہ ڈینٹل ایبسٹریکٹ (اکتوبر ۱۹۶۰ء) میں ایک مضمون ہماری نظر سے گزرا جس میں سادہ جلدی اعصاب کے تھیا یا بار جلدی اورام و ثبور کے لیے چیچک کے ٹیکے کا مشورہ دیا گیا ہے۔ وہ کون لوگ ہوں گے جو اس علاج کے لیے آمادہ ہو جائیں گے ؟ مضمون نگار نے لکھا ہے کہ یہ تدبیر جتنی تکلیف دہ ہے اتنی خطرناک نہیں ہے اور زخم وغیرہ ہفتہ عشرہ میں اس طرح ٹھیک ہو جاتے ہیں کہ جسم پر کھرنڈ بھی نہیں بنتا۔ سو مریضوں کو تقریباً نو ہفتوں تک ہفتہ وار چیچک کے ٹیکے لگائے گئے اور ان میں سے اچھی خاصی تعداد میں لوگ تندرست ہو گئے۔ ایسے مرضوں میں اس تیز تدبیر کی کیا ضرورت ہے جبکہ یہ امراض صرف نقصِ تغذیہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ بہت سے تجربات سے یہ بات معلوم ہو چکی ہے کہ ان امراض میں حیاتین ج اور عضوی خلاصوں کا استعمال بالکل کافی و شافی ہوتا ہے۔ اتنی بڑی تعداد میں چیچک کے زہرناک ٹیکے کا استعمال بہت جسارت ہے۔ اگر نو ہفتے تک حیاتین ج کے انجکشن لگائے جائیں تو یہ عمل زیادہ آسان، مؤثر اور قطعاً بے ضرر ہوگا۔ بلکہ اگر صرف غذا کی اصلاح کر دی جائے تو بالکل کافی ہے، بشرطیکہ مریض اپنی غذائی عادات میں تبدیلی کے لیے رضامند ہو جائے۔ آخر پہلے ہی تدارک کے طور پر ہمیشہ انجکشن پر نظر کیوں پڑتی ہے جو کہ بدرجہ مجبوری آخری تدبیر ہونی چاہیے۔ ابھی حال میں زیریں کمر کے درد کے لیے ایک نیا علاج شروع ہوا ہے اس علاج میں عجزی خاصری علاقے میں ایک ایسی دوا کا انجکشن دیا جاتا جو اس مقام پر صلابت (سختی) پیدا کر دیتا ہے۔ نظریہ یہ ہے کہ زیریں کمر کے بعض اوجاع رباطات کے استرخاء سے پیدا ہوتے ہیں جس کی وجہ سے عجزی خاصری مفصل کمزور ہو جاتا ہے۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اس مفصل کو نباتی روغن اور مخدرات کے انجکشنوں سے سخت کر دیا جائے تو درد کی شکایت کو چلا جانا چاہیے۔

جرنل آف دی امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن (۲۳ جولائی ۱۹۶۰ء)
میں ڈاکٹر کیپلنگر اور ڈاکٹر بیوسی نے اس طریقہ علاج کے خطرات پر ایک رپورٹ شائع کی ہے۔ انھوں نے کہا ہے کہ ایسی دواؤں کا انجکشن مفصلوں میں یا ریڑھ میں لگانا خطرات کا موجب ہوگا۔ اس ڈاکٹر نے ایک ۳۵ سالہ بوڑھی عورت کے کیس کا حوالہ دیا ہے جس کے زیریں کمر میں میٹھا میٹھا درد رہتا تھا۔ جب ڈاکٹر سے اس عورت نے مشورہ کیا اس نے مذکورۂ بالا قسم کے سات انجکشن مارچ اور مئی کے درمیانی عرصے میں لگائے۔ علاج کی ابتدا ہی سے اسے زیریں اطراف میں شدید درد کی شکایت پیدا ہو گئی۔ جون سے سارے بدن میں بے حسی اور خدر کی کیفیت محسوس ہوتی تھی اور چلنے میں تکلیف ہوتی تھی۔ سر میں شدید درد رہتا تھا۔ گردن اکڑ گئی تھی اور مونڈھوں میں درد رہتا تھا۔ جولائی کے مہینے میں چلنے کے لیے اسے لکڑی کے سہارے کی ضرورت ہونے لگی۔ اگست میں وہ ریڑھ کی رطوبت کے امتحانات کے لیے اسپتال میں داخل ہوئی۔ یکم ستمبر کو وہ خاتون چلنے سے معذور ہو گئی اور یکم اکتوبر کو وہ نخاع کی خرابی کی وجہ سے زیریں اعضا کے فالج میں مبتلا ہو گئی۔ اب بھی اس کی وہی حالت ہے اور افاقہ کی کوئی صورت نظر نہیں آتی۔

مقالہ نگار کا کہنا ہے کہ ریڑھ میں انجکشن لگانا خواہ کسی غرض سے ہو خواہ بے حسی پیدا کرنے کے لیے ہو یا نخاعی علاقوں کو محدود کر دینے کے لیے بعض اوقات سنگین عصبی پیچیدگیوں کا باعث ہوتا ہے۔ اسٹریپٹومائی سین اور سلفونامائڈ کے نخاع کے غلاف میں انجکشن نخاع میں شدید ردِ عمل کا سبب ہوتے ہیں۔ زیریں کمر کے دردوں کا مصلب عوامل کے انجکشنوں سے علاج کرنا بڑی نادانی ہے۔ ایسی کوئی قطعی اور واضح شہادت موجود نہیں ہے کہ یہ طریقہ علاج کوئی قدر و قیمت رکھتا ہے۔ مستقل اور اپاہج بنا دینے والی عصبی خرابیوں کی پیدائش کے پیش نظر یہ بہت بڑی خطا ہوگی کہ درد کمر کے لیے مصلب عوامل کا استعمال کیا جائے۔ بالخصوص ایسی صورت جبکہ اس علاج کی تشریحی بنیاد بالکل مشتبہ ہے اور اس کی افادیت کے حق میں قابل لحاظ شہادت بالکل مفقود ہے۔

انٹرنیشنل میڈیکل ڈائجسٹ کے ایڈیٹر جس میں اس مضمون کا خلاصہ شائع ہوا تھا، اس مضمون پر نوٹ دیتے ہوئے لکھتے ہیں، "ہین HAYNE کئی سال ہوئے بہت سی اور شاید تمام حالتوں میں نخاعی علاج کے مخالف ردِ عمل اور مضرات کی طرف توجہ دلا چکے ہیں۔ نخاع میں چھید کرنا صرف تشخیصی ضرورت تک محدود ہونا چاہیے۔"

اس مشورہ کو نظر انداز کرنے کی وجہ سے نہ جانے اب تک کتنے مریض اپاہج بنا دیے گئے ہوں گے۔ کیا یہ ڈاکٹروں کے حقوق میں مداخلت ہوگی اگر ان سے مطالبہ کیا جائے کہ ایسے علاج کو اختیار کرنے سے پہلے وہ ایک کمیٹی کے سامنے اس کا جواز ثابت کریں؟ یہ کم سے کم تدبیر ہو سکتی ہے جس کے ذریعے سے ڈاکٹروں کو ایسی خطرناک تدبیر کو اختیار کرنے سے پہلے غور کرنے پر مجبور کیا جا سکتا ہے جو اگر مہلک ثابت نہ ہو تب ہی اپاہج بنا دینے کے امکانات رکھتی ہے۔

انجکشن کی بحث کو ختم کرنے سے قبل ہم یہ پوچھنا چاہتے ہیں کہ آپ کے ڈاکٹر کس مقام پر آپ کے بچوں کے انجکشن لگانا پسند کرتے ہیں۔ مجھے یقین ہے کہ بچوں کے سرین کے نرم گوشت کو اپنے ناوکِ مسیحاگری کا نشانہ بناتے ہوں گے،

جیساکہ اکثر ڈاکٹروں کا معمول ہے۔

جرنل آف دی امریکن ایسوسی ایشن (۲۳ جولائی ۱۹۶۰ء) میں یہ چونکا دینے والی ہدایت شائع ہوئی جس کا خلاصہ بعد میں انٹرنیشنل میڈیکل ڈائجسٹ میں بھی شائع ہوا ہے کہ "جس کسی کو بھی بچوں کے علاج کرنے اور علاج کروانے سے واسطہ پڑتا ہے اسے یہ ضرور معلوم ہونا چاہیے کہ سرین میں انجیکشن دینے سے زیریں اطراف میں فالج ہوجاتا ہے۔" عام طور پر اس بات کا علم نہیں ہے کہ سرین میں انجیکشن دینے سے عرق النسا کے عصب کو شدید نقصان پہنچ سکتا ہے۔ حفظِ ماتقدم اور علاجی تدابیر کے سلسلے میں اکثر سرین میں انجیکشن دیے جاتے ہیں۔ عرق النسا کے عصب (عصب درکی) کا نقصان اس سے زیادہ عام ہے جتنا خیال کیا جاتا ہے اور یہ فالجی بدہیئتی کا موجب ہو سکتا ہے جس کو غلطی سے پیدائشی پھرے ہوئے پاؤں یا فالج الاطفال کے عواقب پر محمول کیا جاتا ہے۔

نومولود بچوں اور قبل از وقت پیدا ہونیوالے بچوں میں اس کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ہر عمر برابر قابل لحاظ ہے اور صرف ایک انجیکشن ہمیشہ کے لیے اپاہج بنا سکتا ہے۔ اگر ڈاکٹر حضرات عضلاتی انجیکشن کے لیے سرین کے بجائے کوئی اور مناسب مقام کا انتخاب کرلیا کریں تو وہ بچوں اور والدین کو پیش آنے والے عواقب سے بچاسکتے ہیں۔

مقامِ حیرت ہے کہ ایسے عام خطرات کی روشنی میں بھی طبی درسگاہوں میں طلبا کو ایسے مقامات بچاکر انجیکشن دینے کی تعلیم نہیں دی جاتی یا یہ ہوگا کہ ڈاکٹر نقصان کا خیال کیے بغیر محض آسانی کے خیال سے انجیکشن کے لیے کولھے کا انتخاب کرتے ہیں۔ بہرحال ڈاکٹر ابھی تک اپنی سابقہ روش پر قائم ہیں، حالانکہ دانائی اور احتیاط کا تقاضہ ہے کہ غیر ضروری خطرات کو خواہ مخواہ مول نہ لیا جائے۔

بہرحال آج دنیا ڈاکٹروں کی وجہ سے "علاج اب کرو، تشخیص ہوتی رہے گی" کے اصول کے خطرات سے بُری طرح دوچار ہے۔ صحت کی حفاظت کے لیے قدیم طرز کی پرہیزگاری اور اچھی اور مناسب غذا کو ایسے حفاظتی علاجوں پر ترجیح حاصل ہے۔

(پری وِنشن۔ امریکا جون ۱۹۶۱ء سے ماخوذ)

منظر: اسپتال کے سرجن کا دفتر۔ پردہ اٹھتے ہی سرجن اور اس کا اسسٹنٹ ایپرن پہنے تیز تیز داخل ہوتے ہیں۔ اُن کے پیچھے پیچھے نرس ہے۔ تینوں بڑے حواس باختہ اور پریشان نظر آتے ہیں۔

سرجن: بڑے تعجب کی بات ہے (اپنی کرسی پر بیٹھ جاتا ہے)

اسسٹنٹ سرجن: (بیٹھتے ہوئے) واقعی بڑی عجیب بات ہے۔

سرجن: نرس تم ہر لحظہ بیڈ نمبر دس کے پاس رہو۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو ایک پائنٹ خون اور چڑھا دو۔

نرس: یس، ڈاکٹر

سرجن: اور جب اسے ہوش آئے، فوراً اطلاع دو۔

نرس: یس ڈاکٹر (چلی جاتی ہے)

سرجن: بے چاری اپریشن شاک سے اب تک ہوش میں نہیں آسکی۔ خون بھی بہت زیادہ خارج ہو رہا ہے۔ مجھے ڈر ہے کہ کہیں......

سٹنٹ سرجن: ہم نے تو بھائی ایڑی چوٹی کا زور لگا دیا ہے۔

رجن: ہاں، مگر سمجھ میں نہیں آتا کہ یہ کیسے ہو سکتا ہے!

سٹنٹ سرجن: میں خود بہت حیران ہوں۔

رجن: میری زندگی میں یہ پہلا موقع ہے ڈاکٹر! مرض کی سب علامتیں موجود تھیں، پھر بھی....

اسسٹنٹ سرجن: ان حالات میں اپریشن کا فیصلہ بالکل صحیح تھا۔

سرجن: (سگریٹ سلگاکر) کل صبح میں نے جب اسے دیکھا تو گردے کے درد سے تڑپ رہی تھی۔ پہلے مجھے خیال آیا کہ ایکسرے کے لیے بھیج دوں تاکہ اور زیادہ اطمینان ہو جائے، مگر ایکسرے کے نتیجے تک بہت دیر ہو جاتی اس لیے میں نے کیس کو اپریشن کے لیے شیڈیول کرلیا۔

اسسٹنٹ سرجن: میں بھی آپ کی جگہ ہوتا تو یہی کرتا۔

سرجن: خون بہت زیادہ خارج ہو رہا ہے۔

اسسٹنٹ سرجن: خون تو بند ہو ہی جائیگا ڈاکٹر۔ اگر وہ ہوش میں آجائے تو اب بھی کوئی خاص خطرہ نہیں۔

سرجن: اپریشن کی کاٹ فٹ بھر لمبی تھی۔ پورے دو گھنٹے مغز مارتا رہا۔

اسسٹنٹ سرجن: (پائپ سُلگاکر) اپریشن تھا ہی بڑا پیچیدہ، آپ نے واقعی بڑی صفائی سے یہ کام کیا ہے۔

سرجن: مگر کیا فائدہ؟ میرے کام سے تو یہ ساری مصیبت کھڑی ہوئی ہے۔

اسسٹنٹ سرجن: آپ نے تو اس کی بہتری کے لیے یہ بیڑا اٹھایا تھا۔

سرجن: یہ تو ٹھیک ہے مگر میں یہ کیسے بھول سکتا ہوں کہ میری تشخیص سرے ہی سے غلط تھی۔ میرا خیال تھا کہ اس کی یہ کڈنی بالکل ختم ہو چکی ہے لیکن

اس قدر چیر پھاڑ کے بعد اسے باہر نکالا تو گھبراہٹ سے ہاتھ پاؤں پھول گئے۔

اسسٹنٹ سرجن: ہاں، اس وقت آپ گھبرا گئے تھے۔

سرجن: گھبرانے ہی کی تو بات تھی۔ ایسی صحت مند کڈنی ابھی تک میرے دیکھنے میں نہیں آئی۔ بے گناہ جان کو خواہ مخواہ اپریشن کی اذیت برداشت کرنا پڑی۔

اسسٹنٹ سرجن: لیکن ذرا غور فرمائیے ڈاکٹر، کڈنی کے سوا اس قدر درد کا اور سبب ہو ہی کیا سکتا ہے؟

سرجن: یہی تو سمجھ میں نہیں آرہا۔ خیر اب تو یہ پرابلم ہو کہ کسی طرح اُسے ہوش میں لایا جائے۔

(نرس داخل ہوتی ہے)

نرس: (سرجن سے) ڈاکٹر، جلدی کیجیے۔

(دونوں ڈاکٹر کھڑے ہو جاتے ہیں)

سرجن: یس، نرس؟

نرس: بیڈ نمبر دس کی حالت بہت خراب ہے۔

سرجن: (جلدی جلدی) میں ابھی آیا ڈاکٹر، اتنی دیر میں آپ بیڈ نمبر پندرہ کا کیس سٹڈی کرلیں۔

اسسٹنٹ سرجن: اوکے ڈاکٹر!

(اسسٹنٹ سرجن ٹیبل پر کوئی فائل ڈھونڈنے لگتا ہے اور سرجن اپنا آلہ سینہ بین (سٹے تھسکوپ) لیے نرس کے ساتھ تیزی سے باہر چلا جاتا ہے۔ چند لمحات میں اسسٹنٹ سرجن فائل ڈھونڈ کر ابھی اس پر جھکتا ہی ہے کہ ایک آدمی اپنے چار پانچ سالہ بچے کو لیے داخل ہوتا ہے۔)

نووارد: نمستے ڈاکٹر صاحب۔

اسسٹنٹ سرجن: (انھیں سوالیہ نظروں سے دیکھتے ہوئے) نمستے۔

نووارد: مَیں پرس رام ہوں۔ میری بیوی اس اسپتال میں ہے۔

اسسٹنٹ سرجن: آپ کسی نرس کا ذکر کر رہے ہیں؟

پرس رام: نہیں، میری بیوی کا یہاں علاج کیا جا رہا ہے۔

اسسٹنٹ سرجن: آپ کو جو کچھ پوچھنا ہو ریسپشن روم میں جاکر پوچھیے۔

پرس رام کا لڑکا: (پرس رام سے) ممی!

پرس رام: ہاں بیٹا ابھی ممی سے ملیں گے۔

اسسٹنٹ سرجن: ریسپشن روم میں جائیے۔

پرس رام: ریسپشن ونڈو بند ہے، ڈاکٹر صاحب۔

اسسٹنٹ سرجن: تو پھر مَیں کیا کرسکتا ہوں۔ ونڈو شام کو پانچ بجے کھلے گی۔ اسی وقت آپ اپنی بیوی سے ملاقات کرسکتے ہیں۔ پانچ بجے سے پہلے کوئی ملاقاتی یہاں نہیں آسکتا۔

لڑکا: مم — می!

پرس رام: دیکھیے ڈاکٹر صاحب، میرا بچہ رو رہا ہے، آپ کرپا کرکے میری بیوی کو یہیں بلا دیجیے۔ بچے نے ساری رات سونے نہیں دیا۔

اسسٹنٹ سرجن: اوہو! آپ سمجھتے کیوں نہیں؟ دیکھیے میں کسی پیشنٹ کا فائل سٹڈی کر رہا ہوں۔ یہ اس کی زندگی اور موت کا سوال ہے۔ آپ لے جا . . .

پرس رام: مہربانی کیجیے، ڈاکٹر صاحب۔ میری بیوی کا نام بھاگ وتی ہے۔

اسسٹنٹ سرجن: میں کسی بھاگ وتی کو نہیں جانتا۔ یہاں چھے سو مریض ہیں۔ مجھے کیا معلوم، اُن میں بھاگ وتی کون ہے۔ آپ یہاں سے چلے جائیں۔

(اسسٹنٹ سرجن پھر اپنے فائل پر جھک جاتا ہے اور پرس رام اپنے بچے کو گھسیٹ کر دروازے تک لاتا ہے لیکن اسے ہچکیاں بھرتا ہوا پاکر وہیں کھڑا ہو جاتا ہے)

پرس رام: ڈاکٹر . . . . .

اسسٹنٹ سرجن: (سر اٹھاکر) آپ ابھی گئے نہیں۔

پرس رام: یہ بچہ ضد کر رہا ہے ڈاکٹر صاحب۔

اسسٹنٹ سرجن: (غصیلے انداز میں) آپ بھی تو ضد کر رہے ہیں۔ آپ لوگوں نے ڈاکٹروں کا جینا دوبھر کر دیا ہے۔ بچے، پاگل، مریض . . . افوہ . . . !

پرس رام: پلیز ڈاکٹر صاحب، دو منٹ کے لیے ہی بلا لینے دیجیے۔

اسسٹنٹ سرجن: اچھا بابا، آپ جیتے میں ہارا! کہیے آپ کی شریمتی کون سے وارڈ میں ہیں۔

پرس رام: عورتوں کے جنرل وارڈ میں۔

سٹنٹ سرجن: عورتوں کے تین جنرل وارڈ ہیں یہاں۔ بیڈ نمبر بتائیے۔

رس رام: بیڈ نمبر تو مجھے یاد نہیں رہا۔ چپ ہو جاؤ بیٹا۔ ابھی چلتے ہیں ممی کے پاس۔

(اسسٹنٹ سرجن سر جھٹک کر گھنٹی بجاتا ہے)

سٹنٹ سرجن: (اسپتال کے ایک باوردی چپراسی کو آتا دیکھ کر) انھیں کسی عورت سے ملنا ہے۔ لے جاؤ۔

(چپراسی انھیں لیکر دروازے تک ہی پہنچتا ہے کہ سرجن بڑا سراسیمہ سا داخل ہوتا ہے۔ اس کا پرس رام سے تصادم ہو جاتا ہے۔)

جن: آئی ایم ساری! ڈاکٹر، بیڈ نمبر دس کی مریضہ چل بسی۔

رام: (چونک کر پلٹتے ہوئے) بیڈ نمبر دس! ہاں، میری بیوی کا بیڈ نمبر بھی یہی تھا۔

(سرجن اور اسسٹنٹ سرجن چونک کر اس کی طرف دیکھتے ہیں)

ن: آپ کی بیوی اسپتال میں کب داخل ہوئی۔

رام: کل شام کو۔

ن: (لمحاتی اطمینان سے، یہ کوئی اور ہے، پھر جھلا کر) آپ کس کی اجازت سے یہاں آئے ہیں؟

رام: میں اپنی بیوی کو دیکھنے آیا ہوں۔

: میرے سوال کا جواب دیجیے آپ....

ام: میں....

: (مزید جھلاہٹ سے) آپ کو معلوم نہیں کہ ملاقاتی صرف شام ہی کو مریضوں سے مل سکتے ہیں۔ آپ شام کو آئیے گا۔ جائیے!

م: مگر ڈاکٹر صاحب!

ٹ سرجن: یہ بہت ڈھیٹ ہیں ڈاکٹر۔ میں نے تنگ آکر اجازت ے دی ہے۔ ان کا بچہ....

ان بچوں کے سوا کسی اور سے پالا نہیں پڑتا۔ جائیے، مل آئیے۔

پرس رام اور اس کا لڑکا چپراسی کے ساتھ باہر چلے جاتے ہیں۔)

پنی کرسی پر بیٹھتے ہوئے) میں بہت پریشان ہوں ڈاکٹر، مجھے — یوں لگ رہا ہے کہ میں نے خون کر دیا ہے۔

سرجن: آپ اپنے آپ پر زیادتی کر رہے ہیں۔ اگر ہم ڈاکٹر لوگ طرح سوچنا شروع کر دیں تو سبھی اسپتال بند ہو جائیں۔ ہر ڈاکٹر کو مرض کے علاج کے لیے کوئی نہ کوئی اقدام کرنا ہی پڑتا ہے۔

سرجن: (گویا اپنے ضمیر سے مخاطب ہو کر) اگر اس عورت کا اپریشن نہ ہوتا تو اس کی موت واقع نہ ہوتی۔ اس کی موت کا واحد سبب اپریشن شاک ہی ہے۔ دَولتے بے ہوشی دینے کے بعد گھڑی بھر کے لیے بھی تو ہوش نہیں آیا۔

اسسٹنٹ سرجن: آپ ابھی اپریشن تھیٹر میں داخل نہیں ہوئے تھے۔ میں نے اس سے کہا کہ آپریشن کے لیے تیار ہو جاؤ۔ یہ سُن کر وہ لڑکھڑائی۔ اسے معلوم ہی نہ تھا کہ وہ اپریشن کے لیے لائی گئی ہے۔

سرجن: نہیں میں نے کل کلرک سے کہا تھا کہ اپریشن رِسک فارم پر اس کے دستخط کروالے۔

اسسٹنٹ سرجن: کئی مریض یوں ہی فس کرتے ہیں۔ اگر انستھیٹسٹ فوری طور پر کام شروع نہ کر دیتا تو عین ممکن تھا کہ وہ تھیٹر سے بھاگ جاتی۔

سرجن: اگر وہ بھاگ جاتی تو بہتر ہوتا ڈاکٹر! ایسی تن درست کِڈنی ابھی تک میرے دیکھنے میں نہیں آئی اور میری نااہلی دیکھیے کہ اس کی کِڈنی ناکارہ سمجھ کر پورے ایک نٹ کا آپریشن کر ڈالا۔

اسسٹنٹ سرجن: آپ.... میں... شاید آپ قانون سے ڈر رہے ہیں، مگر میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ آپ کی پوزیشن قانونی لحاظ سے قطعی محفوظ ہے۔ ہم لوگ خدا نہیں، انسان ہیں۔ ظاہر ہے ہماری ہر تشخیص درست نہیں ہو سکتی، غلطی آخر انسان سے ہوتی ہے۔

سرجن: (جیسے اپنے آپ سے) لیکن سرجن کو غلطی کرنے کا کوئی اختیار نہیں۔

(باہر سے شور سنائی دیتا ہے)

اسسٹنٹ سرجن: ڈاکٹر، یہ شور کیسا ہے؟

سرجن: میرے باطن کا!

اسسٹنٹ سرجن: نہیں ڈاکٹر، باہر بہت شور مچا ہوا ہے۔

سرجن: ارے ہاں، یہ تو اسی آدمی کی آواز ہے جو اپنی بیوی سے ملنے گیا ہے۔

(سرجن کے آفس کا دروازہ دھماکے سے کھلتا ہے اور پرس رام اور اس کا روتا ہوا لڑکا داخل ہوتے ہیں)

پرس رام: (آتے ہی) آپ نے.... آپ سب نے مل کر میری بیوی کو قتل کیا ہے۔ میں آپ سب کو پھانسی پر چڑھواؤں گا۔

لڑکا: ممی.... ام.... (بے اختیار.... [illegible]

پرس رام : اس لڑکے کو اس کی ماں لوٹائیے ورنہ ... ورنہ میں ....

سرجن : (کڑے لہجہ میں) کیا بات ہے ؟

نرس : بیڈ نمبر دس کی عورت ان ہی کی بیوی تھی۔

سرجن : (ڈھیلا ہوکر) اچھا!

پرس رام : آپ سب نے مل کر میری بیوی کی جان لی ہے۔

اسسٹنٹ سرجن : میرے بھائی ہمارا کام جان لینا نہیں، دینا ہے۔

سرجن : یہ کیا معاملہ ہے ؟

اسسٹنٹ سرجن : ان کی بیوی تو کل ہی اسپتال میں داخل ہوئی تھی مگر جس عورت کا آپنے اپریشن کیا ہے وہ تین روز پہلے آئی تھی۔

پرس رام : آپ نے میرے خلاف سازش کی ہے۔

اسسٹنٹ سرجن : ارے بھئی، اطمینان سے بات کیجیے۔ ڈاکٹر، میری سمجھ میں تو کچھ بھی نہیں آرہا۔

پرس رام : میں خود نہیں سمجھ سکا کہ درد سر کی مریضہ کا اپریشن کڈنی پر کیوں کیا گیا ؟

اسسٹنٹ سرجن : دیکھیے ذرا اطمینان سے کام لیجیے، پہلے ہمیں معاملے کی تہہ تک پہنچ جانے دیجیے۔

سرجن : نرس اسپتال کا ایڈمیشن رجسٹر لاؤ جلدی! بڑا عجیب معاملہ ہے!

(نرس تیز تیز باہر جاتی ہے)

اسسٹنٹ سرجن : (پرس رام سے، نرمی سے) آپ اس کرسی پر بیٹھ جائیے۔ (ہچکیاں بھرتے ہوئے بچے کو پچکارتے ہوئے، چپ ہو جاؤ بیٹا۔

سرجن : آپ اپنی بیوی کو کل داخل کروا گئے تھے۔

پرس رام : (بیٹھتے ہوئے، اپنے لڑکے کو ٹانگوں کے درمیان کھڑا کرکے، آبدیدہ) ہاں۔

سرجن : اور اس کا بیڈ نمبر....

پرس رام : دس تھا، عورتوں کے جنرل وارڈ میں۔

سرجن : مگر وہاں تو ایک اور عورت تھی، کیا نام تھا اس کا، ڈاکٹر ؟

اسسٹنٹ سرجن : مجھے معلوم نہیں۔

پرس رام : میری بیوی کا نام بھاگ وتی تھا۔

سرجن : بھاگ وتی؟ اس عورت کا نام شاید کچھ اور تھا۔ مجھے بھی اس کا نام یاد نہیں رہا۔

(نرس ایک رجسٹر اٹھائے داخل ہوتی ہے)

نرس : یہ لیجیے ڈاکٹر (رجسٹر کے صفحات کھولتے ہوئے سرجن کے سامنے رکھ... بارہ تاریخ کو بیڈ نمبر دس مایا دیوی کو دیا گیا تھا۔

سرجن : ہاں، اس عورت کا نام مایا دیوی تھا۔

پرس رام : لیکن میری بیوی کا نام بھاگ وتی تھا اور اسے بھی کل یہی بیڈ دیا گ...

سرجن : یہ کیسے ہوسکتا ہے ؟ (رجسٹر سے پڑھتے ہوئے) بارہ جون، مایا د... ناکارہ کڈنی کی پیشنٹ۔

پرس رام : یعنی آپنے اس عورت کے بجائے میری بیوی پر کڈنی کا اپریشن ک... میری بیوی کو صرف درد سر کی شکایت رہتی تھی۔

سرجن : (بہت گھبرا کر) حد ہوگئی (سر کو دونوں بازوؤں میں تھام لیتا ہے

اسسٹنٹ سرجن : میں بھی سوچتا تھا کہ آپ کی تشخیص غلط کیسے ہوسکتی مگر... یہ ... (گھبرا کر پیشانی سے پسینہ پونچھتا ہے۔)

پرس رام : کیا آپ یہ کہنا چاہتے ہیں کہ اپریشن کرنے سے پہلے آپ نے میری بیو... چہرہ بھی نہیں دیکھا ؟

سرجن : (بڑا عاجز) ہاں میرے بھائی، میں سچ کہتا ہوں، میں ..... ی... اس کا چہرہ نہیں دیکھا۔ تھیٹر میں داخل ہوتے ہی اپریشن کے کام... لگ گیا۔ میں اکثر اپنے مریضوں کے چہرے نہیں دیکھتا۔ بس فوراً بیما... کی کاٹ چھانٹ شروع کر دیتا ہوں۔ میں ... میں ... میں ... (دانتوں... لرزاں ہونٹ کاٹنے لگتا ہے)

پرس رام : آپ شاید بڑے قابل ڈاکٹر ہیں، مگر آپ صرف بیماریوں کا عا... ہیں، مریضوں کا نہیں (اپنے رونے پر قابو پانے کی ناکام کوش... ہوئے، آپ نے ... آپ نے میری اچھی بھلی بیوی کی جان لے ل...

لڑکا : (آنکھیں ملتے ہوئے روکر) مم - می - ی !

پرس رام : تیری ممی اسپتال کے لاش گھر میں مُردہ پڑی ہے بیٹا - ... سُنکر دوڑی چلی آتی، مگر ان لوگوں نے اسے بے بس کر دیا ہے آواز کبھی نہ سن پائے گی (بے اختیار رونے لگتا ہے۔)

اسسٹنٹ سرجن : مگر یہ کیسے ہوسکتا ہے۔ بیڈ نمبر دس تو مایا دیو... کہاں گئی ؟

۔۔۔ڈیوٹی آج ہی شروع ہوئی ہے۔ جب آج صبح بیڈ نمبر دس کی مریضہ کو آپریشن تھیٹر میں بھیجنے کا آرڈر آیا تو میں نے ان کی بیوی کو بھیج دیا۔

سرجن: (گرج کر) مگر مایا دیوی کہاں ہے؟

س: مجھے معلوم نہیں ڈاکٹر۔ میں آف ڈیوٹی تھی۔ میں تو ان کی بیوی ہی کو مایا دیوی سمجھتی رہی۔

سسٹنٹ سرجن: کل کون نرس ڈیوٹی پر تھی۔

س: مس شرن۔

سٹنٹ سرجن: مس شرن کہاں ہے؟

س: وہ آج آف ڈیوٹی ہے۔ اس کا فون نمبر ۲۳۵۵۳ ہے۔

(اسسٹنٹ سرجن فون ہینڈ سے ڈائیل کرتا ہے اور دیگر سب کردار سوالیہ نشان سے بنے اس کی طرف دیکھ رہے ہیں)

اسسٹنٹ سرجن: ہیلو مس شرن۔ میں ڈاکٹر وید لول رہا ہوں۔ آپ کل ڈیوٹی پر تھیں؟ ویمن جنرل وارڈ کے بیڈ نمبر دس پر بھاگ وتی کیسے آگئی؟ آپ نے ہی نے یہ بیڈ اسے الاٹ کیا تھا؟ مگر یہ بیڈ تو مایا دیوی کا تھا۔ وہ کہاں ہے؟ ہائیں؟ اپریشن سے ڈر کر اس نے اسپتال ڈسچارج لے لیا؟ زبردستی لے لیا؟ مگر نرس آن ڈیوٹی کہتی ہیں کہ رجسٹر میں اس کے متعلق کوئی اندراج نہیں کیا گیا، نہ مایا دیوی کے جانے کا، نہ بھاگ وتی کے آنے کا .... آپ بھول گئیں؟!

(سب کے تنے ہوئے چہرے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔

پرس رام کا لڑکا بہ آواز بلند رونے لگتا ہے۔)

———— (پردہ) ————

(بشکریہ ساقی۔ کراچی)

دَولتِ مشترکہ میں تجربات: "یام" منطقہ حارہ کے ممالک میں پیدا ہوتا ہے اور اس کی آلو جیسی لیکن اس سے بہت بڑی جڑ ہوتی ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ کارٹیسون متعدد قسم کی ناقابلِ خورش چیزوں سے حاصل ہو سکتا ہے اور دَولتِ مشترکہ کے گرم ملکوں میں یام کاشت کرنے لگیں گی اور اس طرح کارٹیسون کا ایک جدید اور قابلِ اعتماد ذریعہ ہاتھ آجائے گا جس سے منطقہ حارہ کے ممالک میں نئی صنعت فروغ پاسکے گی جس کی بنیاد دولتِ مشترکہ کے علاقوں میں ایک نئی نبات پر ہوگی۔

یہ اس کام کی ایک مثال ہے جو ادارہ کر رہا ہے۔ اس کے علاوہ اور بھی منصوبے ہیں جن پر عمل ہو رہا ہے۔

ادارے نے ثابت کر دیا ہے کہ کاشت کے طریقوں میں معمولی تبدیلیوں کے بعد کس طرح نائجیریا میں کھجوروں سے عمدہ قسم کا تیل نکالا جانے لگا ہے۔ ممالک متحدہ امریکا میں رال اور تارپین کے ذخائر کی تلاش ادارہ کو برطانوی ہونڈورس میں صنوبر کی روغنی رال کے نمونے حاصل کرنے کی طرف متوجہ کر دیا ہے۔ جو رال حاصل کی گئی ہے وہ صاف اور زرد ہے اور اس بات کے سوا کہ نسبتاً کم گرمی میں پگھلنے لگتی ہے ہر اعتبار سے امریکا کی رال کے مقابلے کی ہے۔

اور کچھ اخباری کاغذ کے بارے میں: ایلوے کی وہ قسم جس سے ایلوئن (جوہرِ مسہل) برآمد ہوتا ہے، چند سال سے بہت کم ہو گئی ہے اور اس بات کی بھی کوشش کی جا رہی ہے کہ اس پودے کی فصل کو غرب الہند میں باقاعدہ ترقی دی جائے۔

یہ ادارہ جمیکا میں نئے (نرسل) کی کاشت میں بھی تعاون کر رہا ہے۔ اس سے امریکا میں موسیقی کے آلات بنائے جاتے ہیں۔ مزید برآں برطانوی ہونڈورس میں سخت لکڑی والے پانچ قسم کے درختوں سے اخباری کاغذ کا گودا تیار کیا جا رہا ہے۔

پچھلے سال ادارے نے حشیش الحمّی (FEVER GRASS) سے تیل نکالنے کی کوشش کی تھی۔ یہ جنگلی گھاس اینٹی گوا میں بکثرت اگتی ہے۔ یہ قیمت میں مغربی ہند کی شرخ اور سفید چاول کے برابر ہے۔ برطانیہ میں اینٹی گوا کی رم، مشرقی افریقہ کی تازہ چائے اور ماریشس کے صنعتی الکوحل کی بھی (جو گڑ سے برآ) کھپت ہو سکتی ہے۔ ادارہ ایک اور اہم خدمت انجام دے رہا ہے اور وہ یہ کہ تحقیقات میں بھی حصہ لیتا ہے۔ بالخصوص ایسے پودوں کی تحقیقات میں جو حاصل ہو سکتی ہے۔ ادارہ دولتِ مشترکہ کے ملکوں کو اس امر کی ضمانت دے کسی ملک میں اس قسم کی قدرتی پیداوار پائی جائے گی، اس کے تجارتی پہلو سے طور پر تحفظ کیا جائے گا۔

رفیعُ الشان

قرآن مجید مترجم

اردو زبان میں قرآن حکیم کے متعدد ترجمے اور تفسیریں موجود ہیں لیکن شیخ الہند حضرت مولانا محمود الحسن کے بے مثال ترجمۂ قرآن اور شیخ الاسلام حضرت مولانا شبیر احمد عثمانی کی جامع اور مکمل تفسیر کی بات ہی اور ہے۔ یوں سمجھئے کہ علم و معرفت کا ایک سمندر ہے جو کوزے میں بند ہو کر سامنے آگیا ہے۔

تاج کمپنی نے شیخ الہند اور شیخ الاسلام کے بے نظیر ترجمہ و تفسیر کو اس کی شانِ عظمت کے مطابق بڑی تقطیع پر عکسی بلاکوں کے ساتھ شائع کیا ہے۔ صفحہ کا طول ۱۵ انچ اور عرض ۱۰ انچ ہے۔ عربی متن اور اردو ترجمہ و تفسیر کا قلم اتنا جلی ہے کہ ہر عمر کے لوگ بھی آسانی سے تلاوت و مطالعہ کر سکیں۔ پتہ ذیل سے نمونے کے صفحے مفت منگوا کر زیارت کیجئے

تاج کمپنی لمیٹڈ پوسٹ بکس ۵۳۰، کراچی

ہمدرد صحت
کا مطالعہ آپ کی زندگی کی نئی راہیں آپ پر کھول دے گا۔

صحت و شباب

زندگی عقدۂ مبہم ہے مگر مبہم تر یہ شعورِ ابد و ذوقِ بقا اور بھی ہے

بے شک زندگی بجائے خود ایک اُلجھی ہوئی گرہ ہے لیکن خود زندگی میں سب سے زیادہ اُلجھن کا سبب ابد کا وہ شعور اور بقا کا وہ ذوق ہے، جو ہمیشہ اور ہر حال میں انسان کے اندر کارفرما ہے۔ مشہور ماہر نفسیات آیڈلر کے بیان کے مُطابق ابدیت کی یہ آرزو اور ہمیشہ زندہ رہنے کی یہ تمنّا، خود انسان کی جبلت میں موجود ہے۔ ہماری طبعی عمر تیس سال ہو یا ساٹھ سال، سو برس ہو جائے یا ڈیڑھ سو برس، بہرحال اس کی سرشت کا تقاضا اور جبلت کا رجحان یہی رہے گا کہ انسان اپنے اندر نہ ختم ہونے والے شباب کا نکھار اور نہ ختم ہونے والی زندگی کی بہار پیدا کرلے۔ علمائے نفسیات نے انسانی صنعت گریوں اور فنون لطیفہ کی کرشمہ آفرینیوں کی علتِ غائی بھی انسان کے فطری شعورِ شباب اور قدرتی میلانِ بقا کے اسی تقاضے کو قرار دیا ہے یعنی بعض ماہرین نفسیات کے نزدیک انسان نے شعر، نغمہ، موسیقی، رقص، فنِ تعمیر، فنِ مصوری، فنِ مجسمہ سازی اور دوسرے فنونِ لطیفہ کو اسی لیے جنم دیا کہ وہ اپنی بقائے دوام اور تکمیل شباب کا سامان مہیا کرے۔

"بقائے شباب" کے سلسلے میں تاریخِ ایرانِ قدیم میں ایک عجیب و غریب حکایت بیان کی گئی ہے۔ نوشیروانِ عادل' ایران کے زمانۂ آخر میں ساسانی خاندان کا مشہور بادشاہ گزرا ہے، جس کا دائرۂ اقتدار صرف ایران ہی نہیں، بیرونِ ایران بھی پھیلا ہوا تھا۔ حکیم بزرجمہر اسی عادل و فاضل حکمراں کے وزیرِ مملکت اور دستورِ حکومت کے عہدے پر فائز تھا۔ دنیا کی کون سی نعمت، کون سی دولت اور کون سی راحت تھی جو نوشیرواں کو میسّر نہ ہو لیکن پیری کا خوف اور موت کا یقین بادشاہ کی پُرعشرت اور پُرعظمت زندگی کو بے کیف بنائے ہوئے تھا۔ حکیم بزرجمہر کو ہمیشہ بادشاہ کی یہی تاکید رہتی تھی کہ

جو عینِ آبِ بقا ہو وہ جام لاکے پلا — کہیں سے آبِ بقائے دوام لاکے پلا

بزرجمہر کی عقل حیران تھی کہ وہ اپنے محبوب فرمانروا کے لیے شبابِ دوام کا نسخہ کہاں سے فراہم کرے کہ اسی زمانے میں ایک ہندستانی جوگی یا زاہدِ مرتاض کی شہرت اس کے کانوں تک پہنچی، جو ہندستان کے ناقابلِ عبور پہاڑوں میں ایک غار کے اندر رہتا تھا اور "رائے دابشلیم"[1] کے نام سے موسوم تھا۔ معلوم ہوا کہ اس پیرِ دانا کو بقائے شباب کا راز معلوم ہے۔ حکیم بزرجمہر نے رائے دابشلیم کی طلب میں متعدد قاصد ہندستان بھیجے، لیکن جب وہ کسی طرح اپنے گوشۂ عزلت کو ترک کرکے ایران آنے پر تیار نہ ہوا تو نوشیروان کی اجازت سے خود حکیم بزرجمہر نے ہندستان کا سفر اختیار کیا۔ بڑے صبر و انتظار کے بعد ایران کے اس حکیم فرزانہ کو رائے دابشلیم کی خدمت میں باریابی نصیب ہوئی اور حکیم بزرجمہر نے بقائے شباب اور طولِ حیات کے نسخے کی درخواست پیش کی۔ داستان سراؤں اور قصہ گویوں نے اس موقع پر رائے دابشلیم کی ایک بڑی حکیمانہ بلیغ تقریر نقل کی ہے جس میں اس نے عجیب و غریب استعاروں اور لطیف و بلیغ تشبیہوں کے ذریعے حکیم بزرجمہر کو شباب و حیات کی حقیقی تعریف سمجھائی تھی۔ آخر میں رائے دابشلیم نے کہا کہ "تمھیں سرچشمۂ آبِ حیات کی تلاش ہے جس کے چند جرعے پی کر تمھارا بادشاہ از سرِ نو جوان بن جائے۔ دیوتاؤں نے مجھے اس امرت رس کے سرچشمے کا پتہ دے دیا ہے۔ اس دُکھ بھری اور موت و مرض سے لبریز دنیا میں عمرِ فانی کے ایک سو بیس ۱۲۰ سال گزارنے کے بعد بھی میں اپنی رگ رگ میں شباب کی زندگی اور ... کی گرمی محسوس کرتا ہوں۔"

"تو میرے آقا! مجھے بتائیے کہ سرچشمۂ آبِ حیات کہاں واقع ہے۔ میرے ہرکاروں نے دماوند اور البرز کے پہاڑ چھان ڈالے لیکن کہیں اس سرچشمے کا کھوج نہ ملا۔ میرے گماشتے آذربائی جان اور مازندران کے گھنے تاریک جنگلوں میں گھس گئے لیکن کسی جگہ گوہرِ مراد ہاتھ نہ لگا۔ اب میرے آقا! میں سینکڑوں منزلیں طے کرکے آپ کی خدمت میں آیا اور اپنے خداوند و شہریار نوشیروانِ دادگر کا پیام لایا ہوں کہ آپ مجھے "چشمۂ آبِ حیات" کا پتہ بتلادیں تاکہ اس کے فیض سے وہ جاوداں زندگی اور دائمی شباب حاصل کرلے۔"

رائے دابشلیم: زندگیٔ جاوید اور شبابِ دوام؟ نہیں، اس فناپذیر دنیا میں دوام کسی کو نصیب نہیں ہو سکتا۔ یہاں تک کہ مجھے بھی جس کے لیے قدرت نے کسی اسرارِ رموز کے بند دروازے اور فطرت نے اپنے فیوض و برکات کے مخفی طلسم وا کردیے ہیں۔

حکیم بزرجمہر: تو پھر ہم فطرت سے کس انعام کی توقع کرسکتے ہیں؟

رائے دابشلیم: صرف دو چیزوں کی، امراض سے محفوظ طبعی زندگی اور انحطاط سے بیگانہ قدرتی شباب۔

حکیم بزرجمہر: (سرِ تسلیم خم کرکے) میرے آقا نے صحیح فرمایا۔ نہ ختم ہونے والی زندگی بجائے خود ایک عذاب[2] ہے۔

رائے دابشلیم: بیشک عذاب ہے اور فطرت نے چشمۂ آبِ حیات صرف اس لیے پیدا کیا ہے کہ ہم اس کے ذریعہ اپنی طبعی زندگی اور قدرتی شباب کو اس وقت تک برقرار رکھیں جب تک کہ فطرتِ ازلی کا مقصد ہمیں اس دنیا سے بازگشت کا حکم نہ دے دے۔

حکیم بزرجمہر: تو وہ سرچشمۂ شباب اور منبعِ حیات کون سا ہے جو زندگی کے آخری لمحے تک زندگی کو شباب اور شباب کو قوت سے بھرپور رکھتا ہے، میرے آقا

رائے دابشلیم: قدرت کا پیدا کیا ہوا تندرست خون کا چشمہ جو تمھاری رگ رگ میں موجزن ہے یہی وہ چشمۂ آبِ بقا جس سے زندگی پُرشباب اور شباب پُربہار رہتا

---

[1] کلیلہ و دمنہ کی شہرۂ آفاق داستان اور انوارِ سہیلی کے دیباچہ میں اس قصّے کو بڑی فصاحت و بلاغت بیان کیا گیا ہے۔

[2] مرزا غالب فرماتے ہیں ؎ ہوس کو ہے نشاطِ کار کیا کیا — نہ ہو مرنا تو جینے کا مزا کیا

رائے دابشلیم اور حکیم بزرجمہر کا یہ مکالمہ افسانوی اہمیت رکھتا ہو یا تاریخی بہرحال واقعہ یہ ہے کہ ہندستان کے اس پردانا رائے دابشلیم) نے ایران کے حکیم فرزانہ (بزرجمہر) سے بقائے حیات اور دوام شباب کے سلسلے میں انسانی عروق و اعصاب میں دوڑنے والے جس سرچشمۂ خون کی اہمیت کا ذکر کیا، اس سے نہ طب قدیم منکر ہے، نہ طب جدید۔

زندگی کے عمل کو وجود میں لانے کے لیے ابتدائی کیڑوں (FLAT WORM) پر جو تجربات کیے گئے ان سے پتہ چلا کہ یہ چپٹے کیڑے کس طرح اپنی غذائی عادتوں میں تبدیلی کر کے اپنی عمر میں غیر معمولی اضافہ کر لیتے ہیں۔ امریکا کی مشہور شکاگو یونیورسٹی کے پروفیسر چائلڈ (PROF CHILD) نے اپنے تجربات سے ثابت کر دیا ہے کہ زندگی اور جوانی کو غیر محدود عرصے تک برقرار رکھا جا سکتا ہے۔ جرمن سائنسدان وائزمین (WEISMANN) کی تحقیق یہ ہے کہ ایک خلیے والا جرثومہ پروٹوزا (PROTOZOA) کبھی نہیں مرتا۔ پروفیسر لیب (LOEB) نے مکھی کی مشہور قسم (FRUIT FLY) کو مختلف درجہ ہائے حرارت میں ۱۲-۵۴ اور ۷۷ دن زندہ رکھ کر دکھا دیا۔ اعادۂ شباب کے سلسلے میں گلائیڈن (GLIADIN) کی دریافت کو بنیادی اہمیت حاصل ہے۔ حیاتیاتی اور کیمیاوی تجربات سے پتہ چلا کہ جن جانداروں کو گیہوں سے نکلی ہوئی پروٹین (PROTEIN) کا ایک حصہ غذا کے صرف اسی جزو پر رکھا جائے تو اس کی عمر ہمیشہ وہی رہی جو گلائیڈن کا استعمال شروع کرنے کے وقت تھی۔

حیات و شباب کے سرچشمے

رائے دابشلیم نے حکیم بزرجمہر کو بتایا تھا کہ حیات و شباب کا سرچشمہ خود انسان کے اندر موجود ہے۔ انسانی جسم کے وظائف عمل میں ہارمون کے اثرات کی دریافت نے ثابت کر دیا ہے کہ ہمیں طبعی عمر قدرتی شباب حاصل کرنے کے لیے کسی دوسری طرف دیکھنے کی ضرورت نہیں بلکہ غدۂ فوق الکلیہ اور غدۂ درقیہ کی اصلاح خون کے نکھار کا سبب ہے۔ یہ کون نہیں جانتا کہ خون کا نکھار ہی دائمی شباب کا سبب ہے اور دائمی شباب —— کیا خوب کہا کسی نے ؎

نگاہ برق نہیں چہرہ آفتاب نہیں
وہ آدمی ہے مگر دیکھنے کی تاب نہیں

جس آدمی کو دیکھنے کی تاب نہ لائی جا سکے وہ آدمی صرف وہی ہو سکتا ہے جس کے غدود تربیت یافتہ ہارمون اصلاح پذیر اور خون تنومند ہو۔ غدود کے وظائف حسب ذیل ہیں:

غدۂ نخامیہ: دماغ میں واقع ہے۔ اسکی رطوبت جسم کی پرورش کرتی ہے۔

غدۂ درقیہ: دماغ اور سر کی تربیت کرتا ہے۔ اس کی کمی تمام جسم پر اثرانداز دیتی ہے۔

فوق الکلیہ: اس کا تعلق نسل سست اور عضلات کو مضمحل کر دیتا ہے۔

خصیہ، خصیۃ الرحم: جنسی قوتوں سے تعلق رکھتے ہیں۔

جہاں تک درازئ عمر کا تعلق ہے ان میں سب سے اہم وہ درون افرازی رطوبت ہے جو انثیین سے نکلتی ہے۔ قوت مردانگی، مردانہ صفات، ڈاڑھی مونچھیں نکلنا، عضلات کی توانائی اور سختی وغیرہ اسی رطوبت کی بنا پر ہوتی ہے، اس رطوبت کی صحیح مقدار ہی انسان کو درازئ عمر بخشتی ہے۔

درون افرازی غدود کے متعلق ان تحقیقات نے شباب، مردی اور بڑھاپے کے اسباب پر ایک نئی روشنی ڈالی اور ان کی روشنی میں درازئ عمر کا حصول اب

اعادۂ شباب آسان ہوگیا۔

بڑھاپا کیا ہے ؟

شباب اور پیری ہماری زندگی کی دو ایسی منزلیں ہیں جن سے تقریباً ہر ایک کو گزرنا پڑتا ہے۔ مگر اس کے باوجود آپ کسی سے شباب یا پیری کے معنی دریافت فرمائیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ ان دونوں الفاظ کے معنی اس کے ذہن میں صاف نہیں ہیں اور تقریباً ہر شخص جذبات شہوانی کے وجود کو شباب اور ان کے فقدان کو پیری کے نام سے یاد کرتا ہے یا پھر وہ تیس پینتیس سال کی عمر کو جوانی اور اس کے بعد کی عمر کو بڑھاپے سے تعبیر کرتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ ہر انسان کے قویٰ کے لحاظ سے ایک خاص مدت تک اس کے اندر کچھ ایسے فضلات اور سمیات جمع ہوتے رہتے ہیں جنھیں جسم خارج نہیں کرسکتا اور جب یہ سمیات و فضلات ایک خاص مقدار میں جمع ہوجاتے ہیں تو جسم کے کاموں میں حارج ہونے لگتے ہیں۔

جسم کے ہر حصے میں یہ مادے جمع ہوکر تمام اعضا میں ایک قسم کی سختی اور اکڑاؤ پیدا کردیتے ہیں جوانی کی تیزی اور چستی مفقود ہوجاتی ہے جسمانی نظام خراب ہوجاتا ہے۔ نہ دورانِ خون صحیح ہوتا ہے نہ کھانا ہضم ہوتا ہے اور نہ جسم کے مختلف غدود کی رطوبتیں متوازن اور صحیح تعداد میں خون سے ملتی ہیں۔ شریانوں کی دیواروں پر چونا جمع ہوکر ان کی لچک ختم کردیتا ہے۔ اور اس ابتری کی بنا پر جسم میں فاسد مادے اور بھی زیادہ مقدار میں جمع ہونے شروع ہوجاتے ہیں۔ یہاں تک کہ ایک ایسا وقت آجاتا ہے کہ جسم کسی معمولی سے معمولی مرض کا حملہ بھی برداشت نہیں کرسکتا اور کسی مرض کے حملے کی تاب نہ لاکر راہیِ ملک عدم ہوجاتا ہے۔

بڑھاپے کا علاج اور مغربی تحقیقات

۱۸۹۹ء میں براؤن سی کارڈ (BROWN SEQUARD) نے اپنی جسمانی کمزوری کے وجود پر غور کیا تو اسے معلوم ہوا کہ اس کے جسم میں سوائے انٹیین کے اور کوئی چیز کمزور نہیں ہے۔ چناں چہ اس نے اس کا جوہر تیار کرکے اپنے جسم میں پچکاری کے ذریعے داخل کیا۔ جوہر انٹیین کے استعمال سے اس کی صحت اور قوت میں حیرت انگیز اصلاح ہوئی اور تب ہی سے یہ نئی دریافت سائنسدانوں کی تحقیقات کا مرکز بن گئی۔

اس قسم کے تجربات اگرچہ ۱۷۰۰ء اور ۱۸۹۴ء میں ڈاکٹر ہنٹر نے کئے اور ڈاکٹر لوتھولڈ نے مرغ پر کیے تھے مگر انسان پر خاطر خواہ کامیاب تجربے اس صدی کے پہلے ربع میں کیے گئے۔ ان میں سب سے اہم تجربات ڈاکٹر اسٹائناخ اور ڈاکٹر واروناف کے ہیں۔ ڈاکٹر اسٹائناخ (DR STEINACH) نے ۱۹۲۰ء میں دریافت کیا کہ اگر وہ نلکی جس کے راستہ منی نالیوں میں پہنچتی ہے، کاٹ دی جائے تو انسان دوبارہ شباب حاصل کرسکتا ہے۔ ڈاکٹر وارونافؔ (DR. VORONOFF) نے یہ تجربہ کیا کہ اگر بوڑھے انسان کے خصیوں میں جوان بندر کے خصیوں کا پیوند لگا دیا جائے تو وہ بوڑھا دوبارہ جوان ہوجائیگا۔ چنانچہ سینکڑوں اصحاب کے ان دونوں حضرات نے اب تک آپریشن کیے اور نہ صرف انھوں نے خود بلکہ اور دوسرے ڈاکٹروں مثلاً ڈاکٹر اشرف الحق صاحب نے بھی ان طریقوں سے بہت آپریشن کیے ہیں۔

عملی نتائج ڈاکٹر اسٹائناخ کے عمل جراحی کے لیے صرف وہی لوگ موزوں ہیں جو قبل از وقت بوڑھے ہوگئے ہوں اور پھر اس عمل جراحی کے بعد ان بوڑھوں کی بھی درست شدہ حالت کا قیام مختلف ہوتا ہے بعض میں یہ زمانہ جلد گزر گیا اور بعض میں تیس سال تک قائم رہا مگر کہیں بھی تیس سال سے زائد نہیں رہا۔

ڈاکٹر وارونافؔ کے عمل تقلیم کی شہرت بہت زیادہ ہوئی ہے یہاں تک کہ اندور کے سیٹھ سروپ چندجی حکم چند نے دو لاکھ روپے فیس دیکر ڈاکٹر وارونافؔ کو ہندستان بلایا اور اپنا اور اپنی اہلیہ صاحبہ کا آپریشن کرایا، مگر نتیجہ صفر رہا۔ اگرچہ ڈاکٹر وارونافؔ کا عملیۂ تقلیم بعض جگہ کامیاب بھی رہا مگر ڈاکٹر صاحب کو خود اس چیز کا اعتراف ہے کہ ان کا عملیۂ تقلیم کو درازیٔ عمر سے کوئی تعلق نہیں اور پھر اعادۂ شباب کے متعلق بھی وہ کہتے ہیں کہ معمولی کچھ عرصے کے بعد اپنے جسم میں تدریجی قوت چستی اور جوانی جیسا ولولہ محسوس کرنے لگتا ہے گو یہ باتیں عرصۂ دراز تک قائم نہیں رہ سکتیں، تاہم کچھ مدت کے لیے معمول جوان نما ضرور ہوجاتا ہے اور جب یہ اثرات زائل ہونے شروع ہوتے ہیں اس قدر جلد زائل ہوتے ہیں کہ بڑھاپے کا دوسرا اور آخری حملہ سنبھالنا سخت مشکل ہوجاتا ہے۔

بڑھاپے سے ایک نئی جنگ کا آغاز

"علوم مغربی کا مشرقی طب کے ساتھ یہ اشتراکِ عمل ہی کم از کم میرے خیال میں وہ چیز ہے جس میں اعادۂ شباب کے مسئلے کا مستقبل حقیقی طور پر مضمر ہے۔
اور اس مستقبل کا اثر دو چار مریضوں پر محدود نہ ہوگا بلکہ وہ تمام دنیائے انسان پر یکساں ہوگا" (ڈاکٹر اسولڈ شوارز)

اس دوران میں ہمدرد دواخانہ کی مجلسِ تجربات نہ صرف مغرب کی ان تحقیقات کو نہایت دلچسپی سے دیکھ رہی تھی، بلکہ خود مشرقی اطبا کی تحقیق اور مغربی جدید کے نتائج سامنے رکھ کر اعادۂ شباب کے طریقوں اور وسائل کے متعلق خود بھی تحقیقات و جستجو میں مصروف تھی۔

یہ تحقیق مشرق کے خاص تمدن، طرزِ معاشرت اور موسمی اثرات کے پیش نظر کی گئی۔ آخر اس وقت، جبکہ مغرب کی تحقیقات مشرقی اطبا کے پیش نظر نہ تھی، امرا اور رؤسا کے حرموں میں پانچ پانچ سو اور ہزار ہزار بیویاں ہوتی تھیں اور پھر ان امرا اور رؤسا کی عمر بھی خاصی لمبی ہوتی تھی۔ یہی نہیں بلکہ اس زمانے میں ساٹھ برس کا آدمی جوان ہوا کرتا تھا۔ اس وقت اعادۂ شباب، درازیٔ عمر اور ہمیشہ جوان رہنے کے کیا ذرائع تھے؟

طبِ قدیم اور یونانی طریقۂ علاج

اگرچہ اطبائے قدیم کو درون افرازی غدود کا اس تفصیل سے تو علم نہ تھا لیکن وہ ان کے اثرات سے بھی بے خبر نہ تھے۔ چنانچہ شیخ الرئیس کہتے ہیں کہ "غدد انثیین تولید منی کے علاوہ مزاج ذکوری و انوثی اور تمام ہیئت میں بہت ہی مفید اور موثر ہوتے ہیں"

درون افرازیات کا اس قدر تفصیلی علم نہ ہونے کے باوجود وہ تجربات سے معلوم کر چکے تھے کہ فلاں فلاں چیزوں کا درازیٔ عمر اور اعادۂ شباب پر یہ اثر ہوتا ہے۔ تجربات سے جن چیزوں کا علم ہوا، ان میں ایک کثیر تعداد ایسی ادویہ کی ہے جو باطنی عوارض کو دور کرتی ہیں اور یا تو درون افرازی غدد کے افعال کو صحیح کرتی ہیں یا پھر درون افرازی رطوبتوں کی کمی کو پورا کرتی ہیں۔

مشرقی اطبا کے اس طریقۂ کار کی طرف خود اشتائناخ اور دوسرے سائنسدانوں (جن میں ایلن (ALLEN) ڈایزی (DOISY) لوی (LOEWE) اور اِنڈکس (ZONDEX) کے نام قابلِ ذکر ہیں)، کی توجہ مبذول ہوئی اور انھوں نے ایسی اکسیری حیاتین تیار کرنے کی کوشش کی جو درون افرازی رطوبتوں کی کمی کو درون افرازی غدد کی مدد کے بغیر پورا کر سکے۔

ان تمام چیزوں کو سامنے رکھ کر ہمدرد کی مجلسِ تجربات نے سالہا سال کے تجربات کے بعد ماء اللحم کے پرانے نسخے میں نئی طرزِ معاشرت اور جدید تحقیقات کی روشنی میں کچھ اہم تبدیلیاں کیں۔ ہمدرد کا ماء اللحم اعضائے جسمانی کے ازکار رفتہ حصوں کی دوبارہ تجدید کرتا ہے۔ دل، دماغ، جگر، معدہ اور بینائی کو قوت دیتا ہے، جسم میں بیرونی حملوں سے بچاؤ کے لیے قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے۔ قوتِ باہ اور اس سے متعلقہ تولید و تناسل کے اعضا کی تجدید و اصلاح کرتا ہے۔

ماء اللحم دوآتشہ

ماء اللحم دوآتشہ نہایت ہی قیمتی اور طاقت ور اجزا کا ایک ایسا لطیف عرق ہے جو حلق سے اترتے ہی درون افرازی رطوبتوں کی طرح خون میں مل جاتا ہے اور اس کا فوری اثر محسوس ہونے لگتا ہے۔

ماء اللحم کی تیاری!

یہ چیز اچھی طرح ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ہمدرد کا ماء اللحم، بازاری ماء اللحم سے بالکل مختلف چیز ہے۔ نہ تو یہ اپنے نسخہ اور اجزا کے لحاظ سے اور نہ طریق تیاری بازاری ماء اللحم سے ملتا ہے۔ یہ ایک مجرب نسخہ ہے، (جس میں اہم تبدیلیاں کی گئی ہیں)، بنتا ہے اور اس کی تیاری کا بھی ایک خاص طریقہ ہے۔ اسے بالکل جدید اور سائنٹفک مشینری سے تیار کیا جاتا ہے اور اس کے طریق تیاری کو اتنی ہی اہمیت دی جاتی ہے جتنی کہ اس کے نسخہ کو۔

ہمدرد کا ماءاللحم جس نسخے اور جس طریقے سے تیار کیا جاتا ہے وہ صرف ہمدرد کے لیے مخصوص ہے۔
کسی چیز کے پرکھنے کے لیے وقت سب سے بہتر کسوٹی ہے اور دو سو سال کے تجربات کے بعد یہ چیز درجۂ یقین کو پہنچ گئی ہے کہ درازیٔ عمر پر ماءاللحم کے استعمال کا گہرا اثر پڑ
وہ لوگ جو جاڑوں میں باقاعدہ ماءاللحم کا استعمال کرتے ہیں وہ طویل عمر پاتے ہیں اور ان کا شباب عرصہ دراز تک قائم رہتا ہے۔

مغرب کے تیار شدہ ہارمون اور ماءاللحم کا فرق

اعادۂ شباب پر مغربی تحقیق اور اس کے نتائج پر ایک مختصر سا تبصرہ کیا جا چکا ہے۔ اس کے پڑھنے سے معلوم ہو گیا ہوگا کہ اشٹائناخ اور واروناف کے عمل
دۂ شباب کے لیے علمی اور افادی حیثیت سے بیکار ثابت ہوئے ہیں لیکن طبی حلقوں کی طرف سے پوچھا جا سکتا ہے کہ آخر اشٹائناخ اور ان کے ساتھی سائنس‌دان ا
رانڈک وغیرہ کی تحقیقات کے بعد جو ہارمون درون افرازی رطوبتوں کے پورا کرنے کے لیے کیپ سول اور انجیکشنوں کی صورت میں تیار کیے گئے ہیں ان میں اور ہم
للحم میں کیا فرق ہے؟ اور کیوں ہمدرد کے ماءاللحم کو ان ہارمونز پر ترجیح دی جائے؟
دراصل ہمدرد کے ماءاللحم اور ان ہارمونز میں زمین آسمان کا فرق ہے۔
۔ اوّل تو یہ ہارمونز صرف کچھ خاص درون افرازی رطوبتوں کی کمی کو پورا کرتے ہیں اور اگر پورے درون افرازی نظام کے لیے استعمال کیے جائیں تو وہ قدرتی توازن
رہتا، جس کا رہنا اشد ضروری ہے۔ چنانچہ کئی ہارمونز کے مجموعے میں غدۂ درقیہ کی رطوبت کی زیادتی خطرناک ثابت ہوتی ہے اور کسی میں اس کی کمی سارے علا
ار کردیتی ہے۔ اس کے مقابلے میں ہمدرد کا ماءاللحم نہ صرف درون افرازی نظام کی تجدید و اصلاح کرتا ہے، اس کی کمی کو پورا کرتا ہے، بلکہ جسم میں تمام درون افرازی طو
وازن بھی برقرار رکھتا ہے۔ مثلاً ہمدرد کا ماءاللحم صرف اس وقت تک غدۂ درقیہ کی مدد کرے گا جب تک کہ اس کی رطوبت کم ہے جہاں وہ اصلی حالت پر پہنچا ہمدرد ماءال
بجو اسے مدد بند کردے گا اور اس کے بجائے اس کی قوت و اثرات جسم کی کمی اور ضرورت مند عضو پر خرچ ہونے لگیں گے۔
۔ ہارمونز کا استعمال صرف کسی طبیب کی زیر نگرانی کیا جا سکتا ہے اور طبیب کی مقرر کردہ خوراکوں سے کمی یا زیادتی یا تو ہارمونز کے اثرات بیکار کردے گی یا انھیں نقصا
ے گی۔ ان کا استعمال طبیب کی مقرر کردہ مدت کے بعد نہیں کیا جا سکتا۔ عام حالات میں ماءاللحم استعمال کرنے کے لیے نہ کسی طبیب سے مشورے کی ضرورت ہے اور نہ
یب سے خوراکیں مقرر کرانے کی۔ اس کی تھوڑی بہت زیادتی خوراک سے کسی نقصان کا احتمال نہیں اور اسے سارے جاڑوں میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ بلکہ عرق گا
بزن ملا کر ہمدرد ماءاللحم گرمیوں میں بھی بلا خطر استعمال ہو سکتا ہے۔
۔ ہمارے ملک کے موسمی تغیرات کی بنا پر یہ ہارمونز اپنے اثرات کھو دیتے ہیں اور عموماً ان کے استعمال سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ ہمدرد ماءاللحم ملک میں اور ملک
بنایا جاتا ہے اور یہاں کے موسمی اثرات سے یہ خراب نہیں ہوتا۔
۔ ان ہارمونز کا پورا کورس تقریباً سو روپے یا اس سے زائد میں آتا ہے اور ہمدرد ماءاللحم کی ایک بوتل صرف چند روپے میں۔
۔ اور سب سے بڑی بات یہ کہ ان ہارمونز کے فائدہ مند اثرات ابھی تک یقینی چیز نہیں۔ چنانچہ ابھی کچھ دن ہوئے برطانوی پارلیمنٹ میں اس طریقۂ علاج کی سخت مخا
لفت ہو چکی ہے لیکن ہمدرد ماءاللحم دو سو سال سے سخت امتحانات کے بعد اعادۂ شباب کے لیے نہایت کامیاب چیز ثابت ہوا ہے۔

صنفِ نازک اور اعادۂ شباب

مرد کے انثیین اور عورت کے خصیتین الرحم کے اختلافِ ساخت کی وجہ سے واروناف اور اشٹائناخ کے عملِ جراحی عورتوں پر کامیابی کے ساتھ نہیں
سکتے کیونکہ تمام تحقیقات کرنے والے حضرات مرد ہی تھے۔ اس لیے بھی شاید صنفِ نازک کے شباب پر کسی نے تجربہ نہ کیا اور بوڑھی عورتوں کے لیے جوانی کا پیغا
روناف، اشٹائناخ اور جادرسکی وغیرہ کی تحقیقات میں موجود نہیں لیکن ہمدرد ماءاللحم عورتوں کے لیے بھی اسی قدر مفید ہے جتنا کہ مردوں کے لیے۔

خصیتین الرحم اور رحم پر پیشین غدۂ نخامیہ نہایت ہی گہرا اثر رکھتا ہے اور ہمدرد مارۃ اللحم اس غدہ کے فعل کو صحیح کرتا ہے اور اس کی رطوبت کی کمی کو پورا کرکے بوڑھی عورتوں کو بھی جوان کرتا ہے۔

پیشین غدۂ نخامیہ اپنی رطوبتوں کے ذریعے حیاتِ جنسی کو کنٹرول کرتا ہے۔ ابتدائے شباب میں ایام کی آمد اور بڑھاپے میں ان کا رک جانا اسی کی رطوبتوں پر منحصر ہے۔ ہمدرد کا مارۃ اللحم اس پر گہرا اثر رکھتا ہے۔

خصیۃ الرحم پر مارۃ اللحم کا اثر

ہمدرد کے مارۃ اللحم کے استعمال کے بعد خصیۃ الرحم میں دوبارہ نئی روح پڑ جاتی ہے۔ ان میں سے دوبارہ رطوبتیں نکلنی شروع ہو جاتی ہیں اور بوڑھی عورتیں دوبارہ لطفِ جوانی اٹھانے لگتی ہیں۔

قوتِ مردمی کی تجدید

ہمدرد کا مارۃ اللحم عام جسمانی حالت کو بہتر بناتا ہے۔ اندرونی افرازی نظام کی اصلاح و تجدید کرتا ہے۔ دل، دماغ اور جگر وغیرہ کو قوت دیتا ہے۔ قوتِ باہ اور تولید و تناسل کے اعضا کی تجدید و اصلاح کرتا ہے۔

قوتِ مردمی سے مراد یہ ہے کہ انسان جماع کا صحیح لطف اٹھا سکے۔ اپنی شریکِ حیات کو بھی اتنا ہی لطف پہنچا سکے اور سب سے اہم یہ کہ اپنی نسل کو چلا سکے۔

جماع کے فعل کو چار اہم حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:- (۱) جماع کی خواہش (۲) نعوظ عضو میں سختی (۳) انزال اور (۴) انزال کے فوراً بعد ہی حالتِ سکون۔

اگر ان میں سے کسی حصے میں نقص ہو تو اس کی وجہ سے مردی لاحق ہو جائے گی۔ قبل اس کے کہ زیادہ تفصیل میں پڑا جائے، یہ یاد دلانا ضروری ہو کہ قوتِ مردمی کا انحصار ان درو رازی غدد پر ہے جنہیں گوناڈس (GONADS) کہا جاتا ہے۔ ان میں ب سے اہم غدۂ پیشین نخامیہ (ANTERIOR PITUITARY) ہے۔ اس کی رطوبت قوتِ مردمی کے لیے نہایت ضروری ہے۔ اس کے بعد رہ درقیہ اور کلاہ گردہ ہیں۔ ان میں سے کسی ایک کے ناقص فعل نے کی بنا پر آدمی نامرد ہو سکتا ہے مارۃ اللحم ان غدودوں پر نہایت گہرا اثر رکھتا ہے اور ان میں نئی روح پھونک کر انسان کو دوبارہ جوان بنا دیتا ہے۔

عموماً دیکھا گیا ہے کہ پیری ہی میں نہیں بلکہ جوانی میں بھی بہت سے لوگ جماع سے پورا لطف نہیں اٹھا سکتے اور ان پر اس فعل کے بعد وہ تسکین اور مدہوشی ی نہیں ہوتی جو اس فعل کے بعد ہونی چاہیے۔ ان میں بے رغبتی کی وجہ سے یا تو جماع کی صحیح خواہش ہی نہیں پیدا ہوتی اور اگر خواہش پیدا ہوتی ہے تو پورا نعوظ نہیں ہوتا اور اگر نعوظ بھی ہو جاتا ہے تو انزال جلد ہی ہو جاتا ہے اور کیفیت سکون پیدا نہیں ہوتی۔

خواہش اور خواہش کے بعد نعوظ تین صورتوں میں ہو سکتا ہے (۱) نفسیاتی ہیجانات (PSYCHICAL) (۲) خود بخود (AUTOMATIC) یا (۳)

۴- اعصاب کی معکوسی تحریک پر (REFLEX)

اگر مباشرت کے بعد لذت نہ ہو تو یقیناً طبیعت مکدر ہو جاتی ہے جس کا یقینی نتیجہ یہ ہوگا کہ بے رغبتی پیدا ہوگی اور نفسیاتی ہیجانات کا کوئی اثر نہ ہوگا۔ اگر عا صحت خراب ہو اور کمزور ہو تو پھر خود بخود بھی نعوظ نہ ہوگا۔ ذکاوتِ حس یا خارجی اثرات کی بنا پر اگر اعصاب کی معکوسی حرکات نعوظ پیدا بھی کر دیں تو وہ ناقص ہو ی۔ غرض کہ جب تک انسانی جسم کی مکمل مشینری صحیح کام نہ کر رہی ہو نہ نعوظ پیدا ہوتا ہے نہ خواہش صحیح پیدا ہوتی ہے اور نہ جماع کا صحیح لطف آتا ہے۔

زندگی ایک مستقل عذاب ہے

کیا آپ نے کبھی اس چیز پر غور کیا کہ بعض لوگوں کی زندگی ایک مستقل عذاب کیوں بن جاتی ہے؟ ان کی گھریلو زندگی جو جنت کا نمونہ ہونا چاہیے کیوا جہنم بن جاتی ہے؟ اس کی وجہ غیر مطمئن بیویاں ہوتی ہیں۔

کم و بیش ہر شخص یا تو سرعت کا مریض ہوتا ہے یا کثرتِ جماع وغیرہ کی وجہ سے ہو جاتا ہے اور اس کے نتائج بہت خطرناک ہوتے ہیں کیونکہ شریکِ حیات طبع لذت سے محروم رہتی ہے۔ مرد تو جلدی سے فعل ختم کر لیتا ہے اور عورت ساری رات کرب و بے چینی اور اعصابی عذاب میں گزار دیتی ہے۔ عورت کی یہ بے چینی زندگی کے ہر شعبے میں جھلکنے لگتی ہے۔ اس کی صحت خراب ہو جاتی ہے، اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے اور گھریلو زندگی تباہ ہو جاتی ہے۔

جماع کے وقت عام طور پر عورت و مرد کے انزال کی کیفیت حسبِ ذیل ہوتی ہے۔

ان دونوں شکلوں میں نکتہ دار خطوط عورت کے جذبات اور کالے خطوط مرد کے جذبات ظاہر کر رہے ہیں۔ پہلی شکل میں جماع کا وہ گراف دیا گیا ہے جو عام مردوں کی کمزوری اور سرعت کو ظاہر کر رہا ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ مباشرت کے دوران میں نہ تو وہ عورت کے جذبات کو بکلی اُبھار سکے اور نہ وہ اس کے جذبات کو تسکین پہنچا سکے۔ بلکہ بہت جلد انہیں انزال ہو گیا۔ اس کے مقابلے میں دوسرا گراف ان مردوں کے جماع کا اور اس کے اثرات کا گراف ہے جنھوں نے ہمدرد کا ماءُ اللحم استعمال کیا ہے۔ دوسری شکل میں ملاحظہ فرمائیے کہ مرد کے ساتھ عورت بھی پورا لطف اٹھا رہی ہے اور دونوں کو اس فعل سے تسکین ہوئی ہے۔

عام دواؤں کے استعمال سے اگر کچھ وقتی ہیجان پیدا ہو کر خواہش بھی پیدا ہو جائے تو فوراً ہی انزال ہو جاتا ہے اور جوانوں کا سا امساک بوڑھوں میں پیدا ہوتا ہے اور اگر کوئی نشہ آور دوا کھا کر تھوڑا بہت امساک پیدا بھی کر لیا جائے تو وہ سارے "شباب" اور قوت ہی کو لے ڈوبتا ہے۔ ماءُ اللحم پورے نظام کی تجدید کرتا ہے۔ اعضائے رئیسہ کے لیے بھی یہ نہایت مفید ہے۔ یہ ایک ایسی زبردست حقیقت ہے کہ اس سے انحراف نہ صرف دوا کے فوائد کم کر دیتا ہے بلکہ اوقات از حد نقصان دہ بھی ثابت ہوتا ہے۔

ھمدرد کا ماءُ اللحم دل کی دھڑکنوں کو منضبط کرنے اور خون کی نالیوں کی حالت ٹھیک رکھنے کے لیے بہت مفید ہے۔ ضعف واعصاب اور جگر کی کمزوری اور خون کی کمی کو دور کرتا ہے اور عام جسمانی کمزوری دفع کرتا ہے۔ ہمدرد کے ماءُ اللحم کا سالانہ کورس بہت زیادہ عمر تک زندگی کو د ہے۔ اس کے ساتھ وہ سب دماغی اور جسمانی طاقتیں بہم پہنچاتا ہے، جو عالم شباب سے وابستہ ہیں۔ قبل از وقت کہولت، ضعفِ اعصاب اور دو کمزوریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

ہمدرد صحت

کراچی

ایڈیٹر ——— حکیم محمد سعید

ارد ۔۔۔ فی پرچہ ۔۔۔ پیسے

سالانہ ۔۔۔ روپے

عرضِ رسالہ

انقلابی حکومت نے قلیل عرصے میں ایلوپیتھی طریقۂ علاج کی سہولتوں کو عام کرنے میں واقعی بڑے کار ہائے نمایاں انجام دیے ہیں اور اس طریقۂ علاج کو دور دراز فاصلوں تک پہنچانے کی کوشش جاری ہے۔ منزل اگرچہ ہنوز دور ہے لیکن اگر سفر جاری رہا تو ایک دن منزل کو بھی زیرِ قدم آجانا چاہیے۔ وزیرِ صحت نے ۲۳ نومبر ۱۹۶۰ء کو بلڑی میں ایک مزید دیہاتی مرکزِ صحت کا سنگِ بنیاد رکھا ہے۔ اس مبارک تقریب کے موقع پر وزیرِ صحت نے کہا،

" انقلابی حکومت نے تہیہ کیا ہے کہ ملک سے ملیریا اور دق وسل کا استیصال کر دیا جائے۔ طبی اصلاحات اس لیے نافذ کی گئی ہیں کہ دور دراز تک لوگوں کے دروازہ پر سستی دوائیں اور علاج پہنچ جائے۔ مجھے امید ہے کہ اس ملک کے لوگ ایک سو سال تک جی سکیں گے اور کوئی شخص دوا نہ ملنے کے سبب نہیں مرے گا۔"

ملیریا واقعی ایک ایسا مرض ہے جس کا بعض ممالک میں تقریباً خاتمہ کر دیا گیا ہے لیکن اس مرض کا خاتمہ کرنے کے لیے بڑے وسائل اور بڑی دولت کی ضرورت ہے۔ ہمارے خیال میں یہ بتانا وزیرِ صحت کے لیے بھی ممکن نہیں ہے کہ پاکستان میں کب تک اس مہم کو سر کیا جاسکے گا۔ اس مہم کو سر کرنے میں صدیاں بھی لگ سکتی ہیں۔ سردست اگر ہر کس و ناکس کے لیے ملیریا کا علاج ہی ہو جائے اور قومی ادارے اور عوام اس سے بچنے کی تدابیر پر عمل کرنے لگیں تو بسا غنیمت ہے۔ کراچی میں ملیریا کے انسداد کے لیے ایک مستقل ڈائرکٹوریٹ موجود ہے۔ ملیریا کے خلاف مہم بھی جاری ہے لیکن کراچی میں اس سال مچھروں کی جو کثرت ہے وہ اس سے پہلے دیکھنے میں نہیں آئی۔ رہا دق وسل کا سوال تو یہ دشوار تر مرحلہ ہے۔ اس کے انسداد کا تعلق دوا اور علاج سے اتنا نہیں ہے جتنا عام افلاس اور دوسرے حالات سے ہے۔ جب تک عام آبادی افلاس کا شکار ہے، جب تک گرانی تیزی اور تندی سے بڑھتی جا رہی ہے، جب تک غذائی اشیا میں ملاوٹ شباب پر ہے، جب تک جدید سائنسی طریقے پر جعلی اور تالیفی اغذیہ و ادویہ کی فہرست میں اضافے کا سلسلہ قائم ہے، جب تک کیمیائی کھادوں سے اشیائے خوردنی کی کاشت کو فروغ دینے کی مہم پر سرگرمی سے عمل کیا جا رہا ہے، جب تک لوگوں کے رہنے کے لیے صحت بخش مکان، صاف و طاہر ماحول، خالص اور متوازن غذا، موسم سے حفاظت کے لیے پورا لباس اور بقدرِ ضرورت آرام مہیا نہیں ہے اور جب تک زندگی مصائب و آلام سے اتنی لبریز، اتنی پُرآشوب اور پُرخطر ہے، ہماری سمجھ میں نہیں آتا کہ سائنس کے پاس وہ کون سا بازی گرانہ کرشمہ ہے یا کون سا سائنسی جادو کا ڈنڈا ہے جسے گھما کر وہ تپِ دق کا استیصال کر ڈالیں گے۔ ان حالات میں اگر دق وسل بڑھنے ہی سے رک جائے تو غنیمت سمجھنا چاہیے۔ اس سلسلے میں ضدِ حیات دواؤں (اینٹی بایوٹکس) پر چنداں اعتماد نہیں کیا جاسکتا۔ ان کی پول کھل چکی ہے۔ ان کا تو نام ہی ضدِ حیات اور واقعی یہی ان کا کام بھی ہے۔ ایسے ناسازگار حالات میں کہ جب دق وسل کے اسباب میں برابر اضافہ اور ترقی ہو رہی ہے تو تنہا محکمۂ

طب کی چارہ گری اور صحت کاری کا کامیاب ہونا مشکل نظر آتا ہے۔ بہرحال ہم وزیر صحت کی نیت کے خلوص اور وطن دوستی کے شروع سے قائل ہیں اور خدا سے دعا کرتے ہیں کہ وہ ان کی امیدوں کو جلد از جلد کامیابی سے ہمکنار کرے۔ مگر اتنا ضرور عرض کریں گے کہ ہمارے وزیر صحت کو طب جدید (جس شکل و صورت میں وہ ہمارے ملک میں ہے) پر جتنا اعتبار و اعتقاد ہے اتنا ہمیں نہیں ہے۔ اس کی تعمیر میں خرابی کی صورت مضمر نظر آتی ہے۔ جو بتدریج ظاہر بھی ہوتی جا رہی ہے۔ اگرچہ اس کا عکس ابھی بہت دھندلا ہے لیکن یہ عکس ایک ٹھوس پیکر کی شکل میں رونما ہوتا جا رہا ہے۔

طب جدید پر ہماری بے اعتباری کی بنیاد ٹھوس مشاہدات پر ہے۔ ایسے مشاہدات پر جن کی خود سائنس بھی تکذیب نہیں کر سکتی، بلکہ تصدیق کرتی ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ طب جدید کے نظریات اور ان کی دوائیں برابر بدلتی جاتی ہیں۔ خود اپنی پرانی چیزوں کو وہ بہت جلد چھوڑ دینے پر مجبور ہو جاتے ہیں اور جن چیزوں کو اختیار کرتے ہیں پہلے تو ان کی خوبیوں کا اس قدر ڈھنڈورہ پیٹتے ہیں کہ کان بہرے ہو جاتے ہیں۔ ساری دنیا میں مسرت اور اطمینان کی ایک لہر دوڑ جاتی ہے لیکن بہت جلد یہ شادیانے ماتمی لے اختیار کر لیتے ہیں اور ہر طرف سے خطرے کے گھنگوں کی دلدوز آواز سنائی دینے لگتی ہے۔

چرا کارے کند عاقل کہ باز آید پشیمانی

ہاں اتنا ضرور ہوتا ہے کہ مغرب کے دولت مند تاجر اور صنعت پیشہ ممالک دوسرے ملکوں سے روپیہ بٹور کر اور دولت مند ہو جاتے ہیں۔ غریب ممالک اپنا پیٹ کاٹ کر زر دیتے ہیں اور درد سر خریدتے ہیں اور روز بروز اہل مغرب دام تزویر میں مبتلا ہو کر بے بس ہوتے چلے جاتے ہیں یا ان ہی بلاؤں میں گرفتار ہوتے جاتے ہیں جو اہل مغرب نے خود خریدی ہیں۔ مغربی فکر نے نئے اور جدید کے نئے معنی اختراع کیے ہیں، جس کی کوئی منطقی یا فلسفیانہ توجیہہ ممکن نہیں۔ کسی چیز کا نیا ہونا اس کے اچھے ہونے کی ضمانت ہرگز نہیں ہو سکتا۔ البتہ کسی چیز کا قدیم ہونا اس کے مستحکم ہونے کو ضرور ثابت کرتا ہے خواہ وہ اچھی ہو یا بری۔ اور استحکام بجائے خود ایک ٹھوس، پائیدار اور ناقابل انکار قوت ہے۔ مغربی فکر کا رجحان یہ ہے کہ وہ جمعیت کو انتشار سے بدل ڈالنا چاہتی ہے۔ ایک طرف تو وہ فطرت پرست ہونے کا دعوی کرتی ہے دوسری طرف وہ فطرت کے ہر بند کو توڑ ڈالنے کے درپے ہے۔ وہ ہر محاذ پر فطرت سے برسرپیکار ہے اور فطرت سے موافقت کو گناہ اور ابتلائے عظیم سمجھتی ہے۔ وہ صرف حیوانی اور نفسانی مطالبات کو انسان کی فطرت قرار دیتی ہے اور ان تقاضوں کو غیر فطری طور پر اور مصنوعی طریقے سے پورا کرنا چاہتی ہے۔ ملکوتی تقاضوں کو پس پشت ڈال کر بھول چکی ہے۔ حالانکہ صرف یہی تقاضے

انسانیت کے عروج و ارتقا کے تقاضے ہیں۔ بلاشبہ ہر عہد کے جدید تقاضے ہوتے ہیں، لیکن دیکھنا یہ چاہیے کہ ان تقاضوں کی نوعیت کیا ہے۔ بلا امتیاز زمانے کے تقاضوں کے سیلاب میں بہ جانا پامردی اور تدبر نہیں ہے۔ زمانے کے ساتھ چلنا آسان تو ضرور ہے، اور بادی النظر میں اس میں سلامتی بھی محسوس ہوتی ہے لیکن یہ دیکھنا ضروری ہے کہ زمانے کا بہاؤ کس طرف ہے۔ سیلاب کا رخ ہمیشہ نشیب کی طرف ہوتا ہے جو بالآخر کسی گڑھے میں لے جا کر ڈال دیتا ہے۔ بلندی پر وہی چڑھتے ہیں جو اپنے قصد و ارادے سے راہ کو متعین کر کے مضبوط قدموں کے ساتھ چلتے ہیں۔

زندگی سے ہر جاندار کو فطرتاً محبت ہے لیکن صرف زندہ رہنا زندگی کی قدر دانی کے مترادف ہے۔ صرف زندہ ہونا زندگی نہیں ہے۔ ایسی زندگی کے کوئی معنی نہیں زندگی برائے زندگی کا نظریہ شعور کی نفی کرتا ہے اور شعور ہی زندگی کا ماحصل اور تخلیق کا شاہکار ہے۔ حیات کے سلسلے کا اختتام شعور پر ہوتا ہے۔ انسانی حیات شعور سے مراد ہے لیکن افسوس کہ جدید سائنسی تہذیب شعور انسانیت سے قطعاً عاری ہے۔

وزیر صحت نے فرمایا ہے کہ انھیں امید ہے کہ اس ملک کے لوگ ایک سو سال تک جی سکیں گے۔ خدا ان کی امید بر لائے، بڑی مبارک امید ہے۔ خدا انھیں امید سے بڑھ کر کامیاب فرمائے۔ خدا پاکستان کے باشندوں کی زندگی کو دراز سے دراز تر کرے۔ لیکن وہ زندگی ایسی ہو جس پر زندگی کا اطلاق ہو سکے۔ زندگی خواہ مختصر ہو یا طویل صحیح و توانا زندگی ہونا چاہیے اور یہ فطرت کے اصول پر کاربند ہونے سے ہی حاصل ہو سکتی ہے۔ صحت مند اور فطری حیات کے لیے ضروری ہے کہ فطرت کی حفاظت کی جائے اور خالص فطرت کے سرچشموں سے زندگی کی آبیاری کی جائے۔ یہ بات تو مغرب میں مسلمات میں سے سمجھی جاتی ہے کہ جہاں جہاں جدید مصنوعی تہذیب پہنچی ہے اس نے صحت کا ستیاناس کر دیا ہے اور تہذیب کے عروج کو زوال صحت کے پیمانے سے ناپا جاتا ہے۔ اس کے باوجود روز افزوں بدپرہیزی کے نتائج کو ایسے عارضی فائدہ کے لالچ سے روکا جاتا ہے جو صحت کی جڑ کو اور کھوکھلا کرتے جا رہے ہیں۔ یہ ہے شعور حیات جو مغرب کے سائنس دان رکھتے ہیں۔

ہم دیکھتے ہیں کہ ایلوپیتھی کا فارما کوپیا فطری ادویہ سے بالکل خالی ہے اور نہ اس کی دواؤں کے استعمال کا طریقہ فطری ہے۔ نفاست پسندی تصنع اور جلد بازی کے رجحانات نے اس کو سراسر زہر بنا دیا ہے۔ زہر علاج میں آخری تدبیر کے طور پر استعمال کیے جا سکتے ہیں لیکن انھیں ابتدائی تدبیر کے طور پر استعمال کرنا حیات کی جڑ پر کلہاڑی چلانے کے مترادف ہے۔ زہر کو بھی اگر منہ کے راستے دیا

(باقی ص پر)

ڈاکٹر آئی۔ ایچ۔ عثمانی

پی۔ ایچ۔ ڈی (لندن)، ڈی۔ آئی۔ سی (لندن)

چیئرمین پاکستان اٹومک انرجی کمیشن

ڈاکٹر آئی۔ ایچ۔ عثمانی نے ابتدائی تعلیم علی گڑھ میں پائی اور بی۔ ایس سی
ز) کی ڈگری ۱۹۳۶ء میں بمبئی یونیورسٹی سے حاصل کی اور طبیعات اور ریاضی
روپ میں اوّل آئے اور علی گڑھ سے طبیعات میں امتیازی نمبروں کے ساتھ
ایس۔ سی کی ڈگری حاصل کرنے کے بعد ۱۹۳۷ء میں پروفیسر جی۔ پی تھامسن
، پرائز یافتہ) کے ساتھ کام کرنے کے لیے لندن کے امپیریل کالج آف سائنس
یکنالوجی میں داخلہ لے لیا۔

آپ اُن کم سن ترین افراد میں سے ایک ہیں جنھوں نے اتنی کم عمری میں لندن
)۔ ایچ۔ ڈی کی سند حاصل کی۔ آپ ۱۹۴۰ء میں آئی۔ سی۔ ایس کے مقابلے
میاب ہوئے اور ۱۹۴۲ء میں مدارس کے آئی۔ سی۔ ایس کے عملے میں شامل
، گئے۔ پاکستان میں آپ درآمد و برآمد کے چیف کنٹرولر، ڈائرکٹر صنعت
پاکستان اور مغربی پاکستان کی ترقیاتی کارپوریشن کے چیئرمین کے مناصب
پر کام کرتے رہے۔ آپ نے تکنیکی اور غیر تکنیکی دونوں میدانوں میں کئی بین الاقوامی
سوں میں پاکستان کی نمائندگی کی۔ اب آپ پاکستان اٹومک انرجی
ی توانائی) کمیشن کے چیئرمین کی حیثیت سے سینٹو کی سائنٹیفک کونسل
ہیں۔ آپ نے ۱۹۶۰ء میں ویانا میں منعقد ہونے والی چوتھی بین الاقوامی
توانائی ایجنسی کی کانفرنس میں پاکستانی وفد کی قیادت کی اور اس میں
نفرنس کی قانونی و انتظامی کمیٹی کی رپورٹ مرتب کرنے کا کام آپ کے
سپرد کیا گیا۔

۲ ـ ۱۹۵۹ء میں صدر پاکستان نے جو سائنٹیفک کمیشن مقرر کیا تھا
اس کے آپ سیکرٹری اور رکن مقرر کیے گئے اور کمیشن کی رپورٹ میں جو سفارشات
پیش کی گئی ہیں، ان میں آپ کا بڑا حصہ ہے۔

۳ ـ حال میں جو (میکانیکی، طاقت کمیشن - (POWER - COMMISSION) مقرر کیا گیا ہے آپ اس کے چیئرمین ہیں ۔ یہ
کمیشن میکانیکی نشو و نما کے وسائل، اس کی تقسیم کی سہولتوں اور طاقت کی
شرح میں یکسانی و ہمواری کے مسائل پر غور کرے گا۔

۴ ـ آپ نے اکتوبر ۱۹۶۱ء میں ویانا میں بین الاقوامی جوہری توانائی
کی ایجنسی (IAEA) کے پانچویں عمومی اجلاس میں پاکستانی وفد کی
دوبارہ قیادت کی اور اس کے گورنروں کے بورڈ کے وائس پریسیڈنٹ منتخب
کیے گئے۔

۵ ـ آپ پاکستان ایسوسی ایشن آف سائنٹسٹس اینڈ سائنٹیفک
پروفیشنس کے صدر بھی ہیں۔

ریڈیو آئسوٹوپس — طب میں استعمال

(آئی سوٹوپ = ہم جا)

از ڈاکٹر آئی۔ ایچ۔ عثمانی

'الفا' ذرات (جن میں مثبت برقی بار ہوتا ہے) اور 'بیٹا' ذرات (جو منفی بار کے حامل ہوتے ہیں) اور گاما شعاعوں (اشیا میں نفوذ کر جانے والی ایکس ریز) کی شکل میں جو جوہری تابکاری پائی جاتی ہے پہلے اس کا تعلق ریڈیم جیسی دھاتوں میں قدرتی طور پر واقع ہونے والے عناصر سے سمجھا جاتا تھا اور اسی قسم کی دھاتیں اس کا ماخذ خیال کی جاتی تھیں۔ پودوں اور حیوانی زندگی پر اس کے اثرات نے معالجات اور تشخیص میں ایک نیا باب کھول دیا ہے لیکن چونکہ قدرتی تابکار دھاتیں بہت کمیاب اور قیمتی تھیں، اس لیے حیاتیات کے میدان اور بالخصوص طب میں ان کے وسیع استعمال کو ترقی دینا ممکن نہیں تھا۔ مصنوعی طور پر عناصر کی تقلیب یا قلبِ ماہیت میں لارڈ ردرفورڈ اور ان کے رفقا نے سالہاسال کی تحقیق و تدقیق کے بعد جو کامیابی حاصل کی اور جس کے نتیجے میں جوہری ری ایکٹر میں یورینیم کے انشقاق سے توانائی کو آزاد کرنا ممکن ہوا، اس نے بالآخر مختلف النوع ریڈیائی تابکار عناصر اور ان کے ہم جاؤں کی بڑی مقدار میں پیداوار کا راستہ ہموار کر دیا اور یہ چیزیں جوہری توانائی کی ضمنی پیداوار کے طور پر تیار ہونے لگیں اور ان ترقیوں سے ریڈیائی حیاتیات کے ایک بالکل نئے اور سحر کن امکانات کے علم نے نشو و نما پانا شروع کیا، حتیٰ کہ آج تابکار ہم جاؤں کی کل پیداوار کا تقریباً پچاس فی صد حصہ طبی ضروریات کی طرف منتقل ہو جاتا ہے۔

ان ہم جاؤں کی تابکاریوں سے معالجات میں بھی کام لیا جاتا ہے اور تشخیص الامراض میں بھی۔ یہ ہم جا معالجات میں نسبتاً براہِ راست کام میں آتے ہیں تابکاری کی بڑی مقدار سے جسم کے خلیات پر تخریبی اثرات مرتب ہوتے ہیں اور معالجات میں ان کا استعمال زیادہ تر اس کے ان ہی اثرات پر مبنی ہے۔ یہ خوش قسمتی کی بات ہے کہ تندرست خلیات کے مقابلے میں ماؤف خلیات تابکاری سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ چنانچہ تابکار ہم جا کی شکل میں ایک ایسا ہتھیار ہمارے ہاتھ لگ گیا ہے جس سے ماؤف خلیات کی روئیدگی پر حملہ کیا جا سکتا ہے۔ ان کے استعمال میں ایک خاص خوبی یہ ہے کہ بعض عناصر جسم کے بعض اعضا کے ساتھ ایک قسم کی الفت و رغبت پائی جاتی ہے جیسے آیوڈین میں غدہ درقیہ کے ساتھ یا فاسفورس میں ہڈیوں کے ساتھ۔ ایسے عناصر جو کسی خاص عضو میں زیادہ پائے جاتے اور جمع رہتے ہیں ان کے ریڈیو ہم جا جسم میں اس غرض سے داخل کیے جا سکتے ہیں کہ خاص ماؤف مقام کی سرطانی ساخت پر ان کے قوی تر تابکار جوہری اثرات کا مطالعہ کیا جائے۔ علاوہ ازیں ساخت کے افعال کی شدت کو کم کرنے کے لیے بھی ہم جاؤں کو موثر طریقے پر استعمال کیا جا سکتا ہے تاکہ وہ اپنے معمول پر آ جائیں، جیسا غدہ درقیہ کے افعال کی شدت کے علاج میں کیا جاتا ہے۔ ریڈیو ہم جاؤں کے استعمال کا ایک اور محل ہے جس میں بالکل محفوظ طریقے سے قوی تابکاری کے ذریعے سے تابکار شعاع [illegible] رسولی کے مقام پر جسم میں باہر سے داخل کیا جاتا ہے۔ یہ اصولی طور پر وہی طریقہ ہے جو ایکس ریز سے ریڈیائی علاج میں برتا جاتا ہے۔

تشخیصی استعمال

تشخیصی استعمالات جتنے متنوع، گوناگوں اور پیچیدہ ہیں اتنے ہی معالجاتی استعمالات کے مقابلے میں اہم اور نمایاں ترقی کے حامل ہیں۔ ان کے بہت سے سادہ استعمالات میں سے ایک یہ ہے کہ ایک ریڈیو ہم جا کو بدن میں داخل کیا جائے اور مختلف مدارج سے گزرتے ہوئے اس کے استحالہ پر نظر رکھی جائے اور جسم کے اعضا یا اس کے خون کی سطوح یا شرح افراز میں اس کے اثرات کی پیمائش کی جائے۔ استحالہ کے مراحل اور ان کی نوعیت سے اکثر جسم میں مرض کی موجودگی کا پتہ چل جاتا ہے اور

مقام اور کیفیت کو متعین کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً ریڈیو آیوڈین کو غدۂ درقیہ کے افعال کی خرابیوں کو تلاش کرنے کے لیے بکثرت استعمال کیا جاتا ہے اور مریض کو ریڈیو آیوڈین کی موٹی سی خوراک دے کر اس کے تغیرات سے غدۂ درقیہ کے افعال کا بیّن طور پر مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔ غدہ درقیہ کے تاثرات کی زیادتی اور خون کی سطح کی بلندی درقیہ کے افعال کی تیزی اور شدت پر دلالت کرتی ہے۔ اس کے برعکس تاثرات کی ایک خاص درجہ سے کمی درقیہ کے افعال کی سستی کا پتہ دیتی ہے۔ اسی طرح ریڈیو آہن کو طحال اور ہڈی کے امراض کی تفتیش کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ نیز ریڈیو کیلسیم کو ہڈیوں کے سرطان اور ریڈیو ...ریم اور ریڈیو پوٹاشیم کو دل اور گردوں کی خرابی کے مطالعہ کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

...ی مرکز

پاکستان جوہری توانائی کمیشن کے لیے یہ بات باعثِ شرف ہے کہ اس نے جناح ...ل اسپتال کراچی کے لیے ایک طبی مرکز مہیا کر دیا ہے جس میں انسانی دکھ درد کو دور کرنے ...ریڈیو ہمجا سے کام لیا جاسکے گا۔ اور معالجین جو امراض کے خلاف نبرد آزما ہیں ان ...کی جاسکے گی۔ یہ مرکز جدید ترین سائنسی اوزاروں اور آلات سے آراستہ ہے اور اس ...ی تحقیقات کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جو معالجین ریڈیو ہمجا سے کرنا چاہیں۔ آنے والے سال میں کمیشن ایسے مزید چار مراکز کھولنے کا ارادہ رکھتا ہے جن میں سے ...ر اور ملتان میں کھولے جائیں گے اور پورے ملک کے تمام بڑے اسپتالوں میں ...شہ وروں کے استعمال کے لیے دوائیں موجود رہیں گی۔

فی الحال پاکستان ان ریڈیو ہمجاؤں سے کام چلا رہا ہے جو برطانیہ کے ہارویل ...ی ایکٹر میں تیار کیے جاتے ہیں لیکن چند سال کے اندر پاکستان خود اپنے ریڈیو جوہری ری ایکٹر میں تیار کرنے لگے گا جو پاکستان جوہری توانائی کمیشن کی جانب ...نڈی کے نزدیک جوہری سائنس اور ٹیکنالوجی کے پاکستان انسٹی ٹیوٹ میں ...جائے گا۔ پاکستان جوہری توانائی کمیشن، بین الاقوامی جوہری توانائی ایجنسی، ...ل ادارہ تعاونِ باہمی اور منصوبۂ کولمبو کے عہدیداروں کی معاونت کا شکریہ کے ...ف کرتا ہے جو انھوں نے اس مرکز کے قیام میں آلات کی فراہمی اور ماہرانہ مشوروں ...دی ہے۔ جناح سنٹرل اسپتال، کینسر ریسرچ انسٹیٹیوٹ اور ڈائریکٹوریٹ ...لیتھ کے اربابِ مجاز بھی اس تعاون اور تائید پر شکریہ کے مستحق ہیں جس سے انھوں ...لے میں کام لیا۔ آئندہ یہ مرکز اسپتال ہی کے منتظمین کی زیرِ نگرانی کام کرے گا اور کمیشن ...ام کے بلند ترین معیار کو برقرار رکھنے کے لیے مطلوبہ تکنیکی خدمات کے لیے ہمیشہ کمربستہ رہے گا۔

رفیقِ کار کے سلسلہ میں ہماری درخواست پر ڈاکٹر آر۔ اے خان صاحب نے ایک اہم مضمون لکھا ہے جسے ہم ہمدرد صحت مارچ ۶۲ء میں شائع کریں گے۔ (ایڈیٹر)

عمر صد سالہ۔ (صفحہ ۲ سے آگے)

تو وہ اتنا خطرناک نہیں ہوتا، کیونکہ منہ سے غذا پہلے معدہ اور آنتوں میں جاتی ہے اور وہاں سے براہِ راست بابِ کبد کے راستے سے جگر میں جاتی ہے جس کا کام "زہروں کی اصلاح" کرنا ہے۔ منہ کے راستے سے پہنچائے ہوئے اکثر زہر جگر سے گزرے بغیر خون میں شامل نہیں ہوتے مگر ان زہروں کو انجیکشن کے ذریعے راست خون میں پہنچانا حیات پروری کا عجیب و غریب تصور ہے۔

وزیرِ صحت نے یہ بھی فرمایا ہے کہ وہ سستی دواؤں اور سستے علاج کو ہر دروازے تک پہنچانا چاہتے ہیں۔ کاش یہ دوائیں سستی ہوتیں اور ان کا طریقۂ علاج بھی سستا ہوتا۔ جدید علاج صرف اب پیٹنٹ دواؤں پر منحصر ہو کر رہ گیا ہے جو ہرگز سستی نہیں ہیں اور ان کا طریق تجویز و تشخیص اور ان کے ساتھ جو غذا لازمی ہے وہ اور بھی قیمتی ہے۔

سائنس کی ترقی نے نظامِ عالم کے توازن کو یکسر درہم برہم کر دیا ہے یہی حال انسانی نظامِ صحت کا بھی ہے۔ معاشی اعتبار سے معیارِ زندگی کا بلند ہونا بہت اہمیت رکھتا ہے لیکن اگر اس کے ساتھ اخلاقی معیار بھی متوازن ترقی نہ کرے تو انسان معیارِ انسانیت سے اور زیادہ گر جاتا ہے اور اپنے ساتھ دوسروں کے لیے بھی عذاب بن جاتا ہے۔ اسی طرح طبِ جدید کے پاس "ایٹم بم" قسم کی دوائیں تو ضرور ہیں لیکن سائنس کے پاس ایسی کوئی تدبیر نہیں ہے کہ ان ایٹم بموں کو ضرورت کے موقع پر استعمال کیا جاسکے۔ اور معمولی حالات میں یہ ایٹم بم نہ استعمال کیے جائیں۔ اخلاق کا سائنس میں کوئی تصور نہیں ہے۔ صحت کے میدان میں ہمارے پاس جو قابلِ ذکر قیمتی سرمایہ ہے وہ ہمارے دیہات میں بسنے والوں کا خالص فطری اور اصلی خون ہے۔ اگر اس کو بھی ٹیکوں، انجیکشنوں اور تابکاری کے علاجوں سے مسموم کر دیا گیا تو اس افلاس کے مارے ملک کے پاس اور کیا رہ جائے گا۔ آپ مانیں یا نہ مانیں لیکن ہم اس بات پر پختہ یقین رکھتے ہیں اور عوام بھی ہم سے اتفاق رکھتے ہیں کہ کم از کم روزمرہ کے امراض میں ہمارے مشرقی علاج سے بہتر کوئی علاج نہیں ہے۔ آپ غریب اہلِ دیہات کے لیے اس طریقہ علاج کو نظر انداز نہ فرمائیں، ورنہ سخت اندیشہ ہے کہ تصلبِ شرائین و سرطان جیسے امراض کا وہ زور بندھے گا کہ عمر صد سالہ کا ارمان تو درکنار کہیں نیکی برباد گناہ لازم کی مثل نہ صادق آجائے کیونکہ ہمارے دیہاتی معیارِ زندگی کی پستی کی وجہ سے ان خباثت کا بالکل مقابلہ نہیں کر سکتے۔

حافظ وظیفہ تو دعا گفتن است و بس

در بند ایں مباش کہ شنید یا نہ شنید

حفظِ صحت

علّامہ حفیظی

سینکڑوں آدمی ہر روز بال کٹوانے، یا داڑھی منڈوانے، یا سر منڈوانے، یا خط رانے کے لیے جاتے ہیں اور ان میں سے اکثر کوئی نہ کوئی بیماری لگا لاتے ہیں۔ یہ مصیبت رف ہمارے ہی ملک تک محدود نہیں ہے، بلکہ امریکہ اور یورپ کے مختلف ملکوں میں موں کی دکانوں پر اکثر متعدی امراض تقسیم ہوتے رہتے ہیں۔ مثلاً خارش، داد، پھوڑے، ے، جوئیں، دق، آتشک اور مختلف جلدی بیماریاں۔

مسٹر لارنس ڈبلو شینفیلڈ امریکہ کے حجّاموں کا ذکر کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ ہ چند مہینے کے اندر میں نے درجنوں حجّاموں کی دکانوں کا معائنہ کیا۔ ان میں ہر ی دکانیں تھیں۔ شہر کی گندی تاریک گلیوں والی میلی اور بدنما دکانوں سے لے کر رک کے نفتھ ایونیو والے سنگِ مرمر لگے ہوئے خوبصورت سیلونوں تک قریب ب سب کو میں نے صفائی اور حفظانِ صحت کی معمولی معمولی باتوں تک سے ریا پایا۔ یہ معلوم کرنے کے لیے کہ جو باتیں میں نے دیکھی ہیں، وہ یہیں تک محدود اور مقامات پر بھی پائی جاتی ہیں۔ میں نے ہر ریاست کے محکمۂ صحت کو اور ، گورنمنٹ کو اور تقریباً تیس مختلف شہروں کے حفظانِ صحت کے محکموں کو

حجّام کی دکان پر بیماری کی تقسیم

۔ ان میں سے بعض نے تو میرے سوالوں کا جواب ہی نہیں دیا، لیکن اکثر ، اور شہروں سے جو جواب موصول ہوئے ہیں، اُن میں حجّاموں کی انتہائی ور بے پروائی کا رونا رویا گیا تھا۔

جو بیماری سب سے زیادہ حجّام کی دکان سے پھیلتی ہے، وہ کھوپری کے داد یاٹ کے ڈپٹی کمشنر صحت ڈاکٹر جارج جی مولر کہتے ہیں کہ "سر کے داد سارے امریکہ میں پھیل رہی ہے اور جلدی امراض کے ماہرین کی رائے یاری زیادہ تر حجّاموں کی دکانوں سے پھیلتی ہے۔"

یوا کی اطلاع یہ ہے کہ وہاں کھوپری کے دادوں کی بیماری نے ایک کی صورت اختیار کر لی ہے۔ اکثر ریاستوں میں یہ مرض اسکول کے بچوں پیلا ہوا ہے۔"

ہیں شک نہیں کہ پچھلے بیس سال کے اندر امریکہ کی قریب قریب ہر حجّاموں کو قانون کے ذریعہ صفائی رکھنے پر مجبور کیا جاتا ہے، مگر اس معاملہ میں قانون سے زیادہ مدد نہیں ملتی۔

حجّام کی دکان میں حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کرنے کے معنی یہ ہیں کہ ہر وہ چیز جو ایک شخص کی حجامت بنانے کے لیے استعمال کی گئی ہے، دوسرے شخص کی حجامت بنانے کے لیے اُس وقت تک استعمال نہ کی جائے، جب تک اُسے جراثیم سے پاک نہ کر لیا جائے۔ تولیہ گردن میں باندھنے کا کپڑا اور دوسرے کپڑے جو ایک آدمی کے لیے استعمال کیے گئے اچھی طرح دھوئے بغیر اور ازالۂ جراثیم کیے بغیر دوسرے آدمی کے لیے ہرگز استعمال نہ کیے جائیں۔ اسی طرح مو تراش مشین، کنگھے اور قینچیاں اور دوسرے اوزاروں کو ہر دفعہ استعمال کرنے کے بعد جراثیم سے پاک کر لینا ضروری ہے۔

بہ ظاہر آثار یہ سب کام بہت معمولی اور آسان معلوم ہوتے ہیں، مگر جب عمل کرنے کا وقت آتا ہے تو صورت بالکل مختلف ہوتی ہے۔

مثلاً مو تراش مشین ہی کو لیجیے۔ ہیگرس ٹاؤن (امریکہ) میں جب سر کے دادوں کا مرض عام طور پر پھیلا تو اس کے اسباب کے متعلق تحقیقات کی گئی، جس کے نتیجہ میں معلوم ہوا کہ جن لڑکوں کے سر میں داد پیدا ہوئے تھے، اُن میں سے ۱ء۶۵ فی صد ایسے تھے، جن کی گردن کی پشت پر داد تھے۔ یہی رقبہ مو تراش مشین کا ہے، یعنی مو تراش مشین سے عموماً گردن کی پشت کے بال کاٹے جاتے ہیں، صرف ۴ فی صد لڑکوں کی کھوپڑی پر داد تھے۔ اس سے نتیجہ یہ نکلا کہ داد پیدا ہونے کا سبب مو تراش مشینیں تھیں۔

اصل بات یہ ہے کہ موتراشی مشینوں کا صاف کرنا بہت مشکل ہے۔ امریکہ کے محکمۂ حفظانِ صحت کے ایک جلدی امراض کے ماہر نے رائے ظاہر کی ہے کہ اس مشین کو سو سینٹی گریڈ پٹرولیم کے تیل کے ذریعہ جراثیم سے پاک کیا جاسکتا ہے، لیکن اس قسم کے کاموں کو احتیاط سے اور صحیح طریقہ پر انجام دینا مشکل بھی ہے اور اس میں وقت بھی صرف ہوتا ہے۔ امریکہ میں بھی کثرت سے حجام ایسے ہیں، جو صحیح طریقہ پر صفائی کے کاموں کو انجام نہیں دے سکتے اور ان میں سے کچھ انجام دیتے بھی ہیں تو احتیاط سے انجام نہیں دے سکتے۔ اس معاملہ میں قانون سے بھی زیادہ مدد نہیں مل سکتی۔

دس پندرہ برس کا عرصہ گزرا کہ حجامت بنانے کے برش پر امریکن حکومت کا نزلہ گرا۔ بات یہ ہوئی کہ نارتھ ڈیکوٹا (امریکہ) میں ایک شخص بھیڑ تپ میں مبتلا ہوا۔ یہ مرض کبھی کبھی مہلک ہو جاتا ہے۔ تحقیقات سے معلوم ہوا کہ حجامت بنانے کے برش کے بالوں نے اُسے اس مرض میں مبتلا کیا ہے۔ مرض کے جراثیم ان بالوں میں لگ کر چلے آئے تھے۔ برشوں کے معائنہ اور ان کی فروخت پر کنٹرول کے احکام صادر ہوگئے، مگر تصدیق شدہ برش بھی اگر ان کو صحیح طریقہ پر جراثیم سے پاک نہ کرتے رہیں، مہلک ثابت ہوسکتے ہیں۔ اسی طرح کرسی کی پُشت پر سر رکھنے کی لکڑی بھی ایک انسان سے دوسرے انسان تک جراثیم پہنچا سکتی ہے۔ پاؤڈر پف، ڈسٹر اور پھٹکری (جو خون بند کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں)، کے ذریعہ بھی جراثیم پھیلتے ہیں۔ چمڑے کی پٹی میں بھی جس پر اُسترا تیز کرتے ہیں، جراثیم بھرے رہتے ہیں۔ فرض کیجیے حجام اپنے اُسترے کو ہر شخص کی حجامت بنانے کے بعد جراثیم سے پاک کر لیتا ہے، مگر جب وہ اُسترے کو حجامت بنانے کے لیے چمڑے کی پٹی پر تیز کرتا ہے، اس میں پھر جراثیم چمٹ سکتے ہیں۔

غرض طرح طرح کی متعدی بیماریاں نائی کی دکان میں لگ سکتی ہیں۔ ۔ ۔ اسٹرپٹوکوکس اور اسٹیفیلوکوکس جراثیم تو اکثر نائی کی دکان ہی سے غریب حجامت بنوانے والے کو لگتے ہیں، لیکن آتشک کے جراثیم کا سراغ بھی حجام کے اُسترے تک ہی پہنچا۔ امریکہ کی نبرسکا اسٹیٹ میں تو یہ قانون بنا دیا گیا ہے کہ جن لوگوں کے چہرے پر کسی جلدی بیماری یا آتشک کے زخم ہوں، حجاموں کو اس کی حجامت بنانے کی اجازت نہیں ہے۔ اس کے علاوہ امریکہ کی اکثر ریاستوں میں ایسے کسی حجام کو حجامت بنانے کا لائسنس نہیں دیا جاتا، جو خود کسی متعدی مرض میں مبتلا ہو۔

ایک دقت یہ ہے کہ کوئی شخص جو حجامت بنوانا چاہتا ہے، یا کوئی نائی، جس کی روزی اسی پر منحصر ہے، یہ ظاہر نہیں ہونے دیتا کہ وہ کسی متعدی مرض میں مبتلا ہے۔

مسٹر لارنس ڈبلو شینفیلڈ لکھتے ہیں کہ "ایک دن میں انسپکٹر کے ساتھ حجاموں کی دُکانوں کے معائنہ کے لیے گیا۔ ہم لوگ تھرڈ ایونیو پر ایک چھوٹی سی نائی کی دُکان میں داخل ہوئے۔ سر دھونے کے برتن بہت گندے اور کثیف تھے اور اوزار سب میلے کچیلے تھے۔ دکان کے مالک نے معافی مانگتے ہوئے کہا: "مجھے کبھی موتراش مشین کو صاف کرنے کا خیال ہی نہیں آیا۔ میں سمجھتا تھا کہ یہ تو صاف رہتی ہی ہے، ور کنگھوں کی طرح اسے بھی دھو لیا کرتا۔"

مجھے یہ دیکھ کر تعجب ہوا کہ انسپکٹر نے اُسے کچھ بھی نہیں کہا۔ اُس نے نائی کو قانون کی مطبوعہ نقل دے دی اور اُسے بتا دیا کہ کس طرح سب چیزوں کو جراثیم پاک رکھنا چاہیے۔

اسی طرح ایک حسین ساز دُکان والا گندے تولیے سروں کے نیچے رکھ ر تھا، انسپکٹر کے اعتراض پر کہنے لگا: "میں تو یہ سمجھتا تھا کہ ان تولیوں کے استعمال میں کوئی حرج نہیں ہے، کیونکہ یہ کسی کی جلد سے لگتے نہیں۔"

بعض دفعہ انسپکٹر کو کافی دقتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایک حجام کے رشتہ دا نے انسپکٹر سے کہا "تم فوراً اس دکان سے چلے جاؤ، ورنہ میں تمہیں مار ڈالوں گا۔" اسی طر ایک اور حجام انسپکٹر کے پیچھے استرا لے کر دوڑا۔

اس امر کی ضرورت ہے کہ قوانین کا نفاذ سختی کے ساتھ کیا جائے۔ بعض ریاس کے قوانین میں قطعاً فضول باتوں پر زور دیا جاتا ہے اور ضروری باتوں پر کوئی توج نہیں کی گئی ہے۔ مثلاً کینساس (امریکہ) میں حجام کی دُکانوں کے قانون میں کہا گیا کہ "یہاں تھوکنا منع ہے۔"

ہمارے ملک میں حجاموں کی طرف اب تک کوئی توجہ نہیں کی گئی ہے، حالا حجاموں کی جتنی گندی اور جراثیم سے بھری ہوئی دکانیں ہمارے ملک میں ہیں اُتنی شا ہی کہیں ہوں۔ بعض شہروں میں تو چند سیلون ہیں بھی، جہاں بہ ظاہر کچھ صفائی رہتی اگرچہ حجامت کی چیزوں کو جراثیم سے پاک رکھنے کا وہاں شاید ہی کسی کو خیال ہوتا ہو دیہاتوں میں تو حجاموں کے برسہا برس پُرانے کالے کالے میلے کچیلے اوزار اس قدر اور جراثیم سے لبریز رہتے ہیں کہ ان کو چھونا بھی سخت مُضر اور بعض اوقات مُہلک ثا ہوسکتا ہے۔ وہاں تو خود نائی اس قدر گندے رہتے ہیں کہ ان سے چھُو جانا بیماری کو دعو دینا ہے۔ ضرورت ہے کہ ہمارا محکمۂ حفظانِ صحت جلد سے جلد اس طرف توجہ کرے۔ لائسن بغیر کسی حجام کو اپنا پیشہ کرنے کی اجازت نہ ہونی چاہیے اور حجاموں کی دکانوں اور حج نائیوں کی کسبتوں کے معائنہ کا انتظام جلد سے جلد ہو جانا چاہیے اور اس مقصد کے لیے مقرر ہونے چاہییں۔ ہمارے یہاں جلدی بیماریوں کی وجہ حجاموں کی دکانیں بھی ہیں

دھوپ کی عینک

حامد اللہ افسر

لاکھوں آدمی گرمی کے موسم میں دھوپ کی عینکیں استعمال کرتے ہیں۔
ہے کہ ان کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ سورج کی تیز روشنی سے آنکھوں کی حفاظت
،، لیکن دھوپ کی عینک کے باوجود گرمی کے موسم میں اکثر لوگوں کی آنکھ
سوزش اور ورم کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ
ںنے دھوپ کی عینک جس مقصد سے استعمال کی تھی ان کو وہ حاصل
ہو سکا۔

سورج کی شعاع —— مختلف قسم کی شعاعوں سے مرتب ہوتی ہے
میں ہمیں نظر آتی ہیں ان کے علاوہ کچھ غیر مرئی شعاعیں بھی ہوتی ہیں جو
یولٹ ریز یا بالائے بنفشی شعاعیں اور انفرا ریڈ یا تحتی سرخ گرم
، کہلاتی ہیں۔ ہر رنگین شیشے کی طرح سستی دھوپ کی عینکیں بھی تیز چمکتی
ئی شعاعوں کو کاٹ دیتی ہیں اور دھوپ کی خیرگی اور چکا چوند کم
یں لیکن غیر مرئی اور شاید ضرر رساں شعاعوں پر ان کا قابو نہیں چلتا۔
بر سورج کی تیز روشنی میں آنکھ کی پتلی تھوڑی سی سمٹ جاتی ہے تاکہ
اندرونی ڈھیلے کے نیچے پردۂ اول پر عکس ڈالنے کے لیے ٹھیک جتنی
ضرورت ہوتی ہے وہ داخل کر لے، لیکن دھوپ کی عینک مرئی
روشنی کو کاٹ دیتی ہے اس سے پتلی پھیل جاتی
ہے اور آنکھ کے ذکی الحس اندرونی حصے کو
کھول دیتی ہے۔

بالائے بنفشی اور تحتی سرخ شعاعوں کی معتدل مقدار سے آنکھ نبا۔
کر لیتی ہے۔ بعض ماہرین علم العین تو کہتے ہیں کہ یہ معتدل مقدار ایک حد تک آنکھ
کے لیے مفید بھی ہوتی ہے۔ لیکن زیادہ مقدار میں بالائے بنفشی شعاع افشانی
نقصان رساں ہے۔ کچھ زیادہ لمبی بالائے بنفشی شعاعیں آنکھ کے ڈھیلے کے
بیرونی پردے سے گزر کر شفاف عدسے تک پہنچ جاتی ہیں اور بینائی میں خلل
ڈالتی ہیں۔

انفرا ریڈ یا تحتی سرخ شعاعیں اور بھی زیادہ نقصان پہنچا سکتی ہیں۔
اگر تم براہ راست سورج کی طرف دیکھو اور پھر اس سے نظر ہٹا کر دوسری طرف
دیکھو تو تم ایک سیاہ دھبہ سا اپنی نظر کے سامنے محسوس کرو گے جو آنکھیں بند
رکھنے پر بھی کافی دیر تک موجود رہتا ہے۔ یہ سورج کا متعاقب عکس ہوتا ہے جو
گرم شعاعوں سے کچھ جھلسا ہوا سا پردۂ چشم پر پڑتا ہے اور ایک یا دو لمحے کے
بعد غائب ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر تم کافی دیر تک سورج کی طرف تکتے رہو ——
چاہے تم دھوپ کی عینک بھی لگائے ہوئے ہو —— تو ایک سیاہ دھبہ مستقل
طور پر نظر کے سامنے رہے گا اور بہت ممکن ہے کہ اس سے تمہاری بینائی کو سخت
نقصان پہنچ جائے۔ باوجود دھوپ کی عینک کے آنکھ کا عدسہ تحتی سرخ گرم
شعاعوں کو سامانِ بصارت کی سب سے اندر کی جھلی پر دھبہ جھلسنے کے لیے
مائل بہ مرکز کر دیتا ہے۔

چوں کہ معمولی بے رنگ شیشہ بھی کچھ بالائے بنفشی شعاعوں کو جذب
کر لیتا ہے اس لیے کوئی بھی دھوپ کی عینک آنکھوں کو ان شعاعوں سے
کچھ حد تک ضرور محفوظ رکھ سکے گی، لیکن ڈاکٹر کہتے ہیں کہ سستی دھوپ کی
عینکوں سے اتنی حفاظت آنکھوں کی نہیں ہو سکتی جتنی ضروری ہے۔ ان عینکوں
کے عدسے عام طور پر معمولی شیشے کے ہوتے ہیں جن کو رنگین بنانے کے لیے کوئی
فلزاتی آکسائڈ (آکسیجن کا ایک مرکب) ملا دیا جاتا ہے۔ ہاں اگر رنگ گہرا ہے
تو معمولی عینکیں بھی آنکھوں کی ایک بڑی حد تک حفاظت کریں گی۔

ڈاکٹر اے ٹاؤن نیو یارک یونیورسٹی میں علم العین کے اسسٹنٹ
پروفیسر کہتے ہیں "سب سے اچھی دھوپ کی عینک وہ ہے جو ۱۱۱ ف بنفشہ ع

شعاعیں اور تحتی سُرخ شعاعیں جذب کرلیتی ہے اور جزوی طور پر اور یکساں انداز میں عکس کے رنگوں کو جذب کر لیتی ہے اس طرح کہ قدرت کی رنگ اسکیم میں کوئی فرق نہ پڑے۔"

بہت عمدہ دھوپ کی عینک جو گھسے ہوئے اور صیقل کیے ہوئے شیشوں کی بنتی ہے اور جو بالائے بنفشئی اور تحتی سُرخ شعاعوں کو جذب کرلیتی ہے اور جو مرئی شعاع انشائی کو آسائش بخش حدوں تک کاٹ دیتی ہے عینکوں کی بڑی دکانوں سے دستیاب ہوسکتی ہے مگر ان کی قیمت کچھ زیادہ ہوتی ہے۔

ڈاکٹر ٹاؤن اور ان کے ساتھ قریب قریب امریکہ کے سب ماہرین علم العین اس امر پر متفق ہیں کہ صرف گھسے ہوئے اور صیقل کیے ہوئے عدسوں سے تیار کی ہوئی دھوپ کی عینکیں استعمال کرنی چاہییں اور صرف اس وقت استعمال کرنی چاہییں جب ان کا استعمال کرنے والا تیز دھوپ میں باہر نکلے ورنہ آنکھوں کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

بڑے پیمانہ پر امتحانات سے وہ دھوپ کی عینکیں جو ۸۰ سے ۹۰ فی صدی تک سورج کی روشنی جذب کرلیتی ہیں سب سے بہتر ثابت ہوئیں۔ زود حسی کا فقدان بھی ان گہرے چشموں سے دور ہوگیا۔ نتیجہ یہ نکلا کہ رنگ کی گہرائی اس مقصد کے لیے سب سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔

انسانی آنکھ قدرتی طور پر غیر مرئی شعاعوں سے اپنی حفاظت کرلیتی ہے۔ پردۂ چشم میں زود حسی کا فقدان سورج کی بہت تیز روشنی سے پیدا ہو جاتا ہے اور اس روشنی سے محفوظ رہنے کے لیے زیادہ گہرے شیشوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

ڈاکٹروں کی تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا کہ سستے شیشوں والی عینکوں سے کچھ حفاظت ضرور ہوتی ہے اور آنکھ کو کوئی نقصان بھی نہیں پہنچتا یہ بھی معلوم ہوا کہ آنکھ کے نمبروں کے مطابق رنگین شیشے بنوانے سے کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔ تم اگر بے رنگ شیشوں کا کوئی چشمہ لگاتے ہو تو اس کے اوپر رنگین عینک لگا سکتے ہو۔

امریکہ کی آپٹیکل سوسائٹی کی تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا کہ اس امر کو بھی کوئی خاص اہمیت حاصل نہیں ہے کہ عدسے کس رنگ کے ہوں۔ اگر رنگ گہرا ہے یعنی ۸۰ فی صدی یا اس سے زیادہ تو چاہے کوئی رنگ ہو اپنا فرض ادا کرے گا۔ اگر تمہیں نیلا رنگ پسند ہے تو نیلے رنگ کا چشمہ خرید سکتے ہو، سبز پسند ہے تو سبز رنگ کا اور بھورا پسند ہے تو بھورے رنگ کا۔ بعض رنگ بعض لوگوں کے لیے قدرتی رنگوں کو مسخ کر دیتے ہیں۔ اگر تمہاری بھی یہی کیفیت ہے کہ کوئی خاص رنگین عینک لگانے سے قدرتی رنگ تمہیں بدلے ہوئے نظر آنے لگتے ہیں تو تم وہ چشمہ نہ لو اور کسی دوسرے رنگ کا چشمہ لو جو قدرتی رنگوں کو مسخ نہیں کرتا ہاں اس کا ضرور خیال رکھو کہ شیشے گہرے رنگ کے ہوں۔

اس سلسلہ میں ایک بات اور بہت اہم ہے، تمہاری عینک کے شیشے چاہے کتنے ہی گہرے رنگ کے کیوں نہ ہوں سورج کی طرف براہ راست کبھی نہ دیکھنا، ممکن ہے سورج کی کرنیں پردۂ چشم کو جلا ڈالیں اور تم جزوی یا مکمل طور پر نابینا ہو جاؤ۔

بنیادی طور پر امتحانات سے دو بہت اہم باتیں معلوم ہوئیں پہلی بات یہ کہ جب تم تیز دھوپ میں باہر نکلو تو تمہیں دھوپ کی عینک استعمال کرنی چاہیے دوسری یہ کہ گہرے رنگ کے شیشوں کی عینک خریدو۔ مناسب قسم کے گہرے رنگ کی پہچان یہ ہے کہ عینک لگا کر اگر تم آئینہ دیکھو تو تمہیں اپنی آنکھیں نظر نہ آئیں۔ اس کے علاوہ عینک کے شیشے اتنے بڑے ہونے چاہییں کہ ان کے اوپر سے یا نیچے سے یا اِدھر اُدھر سے تم دیکھ نہ سکو، اس عینک سے تمہاری آنکھوں کی حفاظت ہو سکے گی۔

غذائیات

لیلارڈ کارڈیل

کیا آپ بہت جلد بوڑھے ہو رہے ہیں؟

دوسری قسط

بعض آدمی اس قدر جلد بوڑھے کیوں ہونے لگتے ہیں، کیا بات ہے چالیس یا اگر کے بعد بھی مردوں اور عورتوں میں جوانی اور زندہ دلی کا احساس کیوں نہیں موجود یاں ہونا چاہیے؟۔

ڑھاپا ایک مرض ہے

درحقیقت کوئی وجہ نہیں ہے کہ چالیس سال کی عمر کے بعد بھی ہر شخص خود کو ن وصحت مند محسوس نہ کرے اور قوی وتنومند نظر نہ آئے۔ دراصل بڑھاپا ایک مرض اور ہمیں چاہیے کہ اُسے ایک مرض ہی سمجھیں۔ ہم ایسی غذا کے ذریعہ جو جسمانی قوتِ ت کی تعمیر و ترقی میں امداد دیں داخلی طور پر جوان رکھنے میں مُمِد ہو قبل از وقت پے کو روک سکتے ہیں۔ آپ اس لیے بوڑھے نہیں ہیں کہ جنتری آپ کی عمر ۶۵، ۷۵ یا ۱۰۰ تک بھی بتلاتی ہے، بلکہ آپ کے بوڑھا ہونے کا اصلی سبب یہ ہے کہ ئے اپنے جسم کے خلیوں اور بافتوں میں بعض پیچیدہ حیاتی کیمیاوی تغیرات ہو جانے کا موقع دے دیا ہے۔

پُرامید رہیے

یہاں مجھے اپنی ایک خاتون دوست کی مثال یاد آتی ہے، جو ۱۰۸ سال کی زندہ رہیں۔ وہ ماضی کو بھول کر مستقبل کی توقعات میں زندگی بسر کرتی تھیں۔ آدھی عمر والے افراد اس مثال سے سبق حاصل کر سکتے ہیں۔ سائنسی تحقیقات رہوا ہے کہ جو لوگ ۶۰ تا ۷۰ سال کی عمر تک زندہ رہتے ہیں، وہ بڑھاپے ن کا شاذ ہی شکار ہوتے ہیں۔

مجھ سے اکثر سوال کیا جاتا ہے کہ "پیرانہ سالی کے لیے تیاری کب سے کرنی "میرا جواب ہمیشہ یہی ہوتا ہے کہ "آج سے" بلکہ اسی وقت سے، جس قدر جلد سی قدر بہتر ہے۔"

پیرانہ سالی کا عمل، یعنی وہ مرض جو آپ کے جسم کے ہر اُس حصہ یا عضو کو، تغذیہ کی خرابی یا کمی سے کمزور بنا دیتے ہیں، ماؤف و سرایت زدہ کرنے کے لیے ہتا ہے، آپ کے بدن کی بالیدگی یا بڑھوتری بند ہونے کے ساتھ ہی فوراً رع ہو جاتا ہے۔

ناگواری یا اکتاہٹ کا احساس بھی بڑا مہلک مرض ہے، جس سے ہر معمولی سا عارضہ بھی زیادہ سخت اور خطرناک ہو جاتا ہے۔

غدد کا فعل

طبعی عوامل بھی بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ حیویت یا قوتِ حیات۔ وہ چیز جس پر زندگی کا انحصار یا دارومدار ہوتا ہے۔ ہماری جسمانی حالت اور نفسیاتی حالت دونوں کا نتیجہ ہوتی ہے۔

اس قوتِ حیات کی پیدائش میں سب سے زیادہ بڑا حصہ ہمارے غدود ادا کرتے ہیں۔ اگر غدد صحیح طریقہ سے کارگزار ہیں تو بڑھاپا قبل از وقت نہیں آتا۔ اگر غدد ناتندرست ہوں تو آدمی ہر عمر (۳۰، ۴۰، ۵۰، ۶۰، یا ۸۰ کی عمر میں) بڑھاپے کا شکار ہو سکتا ہے۔

اندرونی گرسنگی

بہت سے افراد میں باوجود تین وقت کھانے کے چھپی ہوئی بھوک باقی رہ جاتی ہے۔ وہ غذا کئی بار کھاتے ہیں، مگر غلط قسم کی غذا۔ چائے، کافی، ڈبل روٹی وغیرہ جیسی غذائیں بار بار کھا کر پیٹ بھر لیتے ہیں۔ پروٹین (لحمیات)، حیاتین اور معدنی اجزا ان کی خوراک میں برائے نام ہوتے ہیں یا بالکل نہیں ہوتے۔ وہ مُجرِ ندم محو ندم کو شکم پُری

کر لیتے ہیں، مگر ان چیزوں سے جن کی غذائی منفعت نہایت ادنیٰ ہوتی ہے، اُن کی جسمانی بافتیں بھوکی رہ جاتی ہیں اور جسم کو کافی تغذیہ نہیں پہنچتا۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ روزانہ زندگی کی کشاکش کو برداشت کرنے، جسمانی بافتوں کی تعمیر و پرورش کرنے اور قلتِ تغذیہ سے بچنے کے لیے آپ کے جسم کو کس چیز اور کن غذائی اجزا کی درحقیقت ضرورت ہے؟

یاد رکھیے کہ جو شخص قلیل التغذیہ رہتا ہے، وہ نوجوانی کی تاب و تابش اور قابلیتِ حیات سے جلد ہی محروم ہو جاتا ہے۔ ایسا شخص وہی ہوتا ہے، جو پروٹینی غذا (جس میں جان دار بافتیں گوشت، مچھلی، چوزے وغیرہ ہوں) کھانے سے گریز کرتا ہے۔ وہ انڈوں اور دودھ کو پسند نہیں کرتا، جن سے نوخیز جسم کی پرورش ہوتی ہے اور مُردہ خلیوں کی ہمیشہ تجدید ہوتی رہتی ہے۔

میں نے اپنے امریکہ کے دورے میں حال ہی میں اُدرد گواوے میں بعض نہایت تنومند و توانا بہت بوڑھے آدمیوں کو دیکھا، جن میں ایسی حیرت ناک چُستی اور توانائی تھی، جو امریکہ کے دوسرے عام ہم عمر آدمیوں میں نظر نہیں آتی تھی۔ اس کا اصل راز ان بوڑھے آدمیوں کی غذا اور خوراک تھی۔ اِن کے کھانوں میں بُھنا ہوا یا دم پُخت گوشت بہ افراط اور ساتھ ہی سبزیوں کا کچومر خام تیل مِلایا ہوا اور تازہ پھل بہ کثرت شامل تھے اور دسترخوان نہایت دل کش طریقہ سے چُنا ہوا ہوتا تھا۔ یہ منظر میں نے اپنی آنکھوں سے وہاں کے صاف سُتھرے بڑے طعام خانوں میں دیکھا۔ یہ بوڑھے اِن تغذیہ بخش کھانوں کی پلیٹیں بھر بھر کر بڑی رغبت سے کھاتے تھے۔

پروٹین، تغذیہ بخش مجوبہ

غذایاتی سائنس دانوں اور حیاتی کیمیا کے ماہروں نے لیبوریٹریز میں اپنے تجربات سے ثابت کر دیا ہے کہ وہ غذا جس میں پروٹینی اجزا کم اور ناکافی ہوں، انسانی جسم کو جلد ہی بوڑھا اور فرسودہ کر دیتی ہے۔ میں ایسی متعدد مثالیں پیش کر سکتا ہوں، جن میں بوڑھے آدمی عادتاً چائے اور توس کی غذا کھانے سے کمزور ہو ہو کر موت کے کنارے آلگے تھے، مگر جب بتدریج ان کی غذا میں اعلیٰ پروٹینی کھانے بڑھائے گئے تو ان میں چُستی و توانائی عود کر آئی اور یہ از سرِ نو جی دار، قوی اور تنومند ہو گئے۔ ایسی مثالیں دیکھنے والا کوئی شخص انکار نہیں کر سکتا کہ پروٹینی غذائیں درحقیقت تغذیہ بخش مجوبہ ہیں۔

پھر آپ کو کمزور اور نیم مُردہ حالت میں کیوں سِسکتے رہنا چاہیے اور اپنے مستقبل سے نااُمید کیوں ہونا چاہیے۔ غفلت اور سہل انگاری ترک کرکے غذایاتی اصلاح کیجیے اور بے خطر طریقۂ زندگی اختیار کیجیے۔ بھرپور غذا کھایا ہوا جسم آپ کو بڑھتی ہوئی عمر میں بھی جوان اور پُھرتیلا رکھ سکتا ہے۔ یہ آپ کے اختیار میں ہے کہ غلط غذا کو چھوڑ کر صحیح غذائی عادتیں اختیار کریں اور بڑھاپے میں بھی نئی جوانی کے احساس سے شادکام ہوں۔ (باقی آئندہ)

ڈاکٹر محمد عثمان خاں

سیات

کیا اوسط آدمی کی یادداشت کی کوئی حد ہے، جس سے زیادہ وہ یاد نہیں
تا؟

نی ذہن و حافظہ لامحدود ہے

ڈاکٹر برُنو فرسٹ کہتے ہیں کہ "قوتِ یادداشت کی مطلق کوئی حد نہیں ہے۔
دہ معلومات آپ حاصل کریں گے، اُس سے اور بھی زیادہ کو محفوظ رکھنے
ت زیادہ آسانی کے ساتھ بڑھتی جائے گی۔ دراصل سائنس انسانی ذہن کی
رِ گنجائش دریافت کرنے سے قاصر رہی ہے۔"

اپنا حافظہ بڑھا سکتا ہے

یہ ڈاکٹر فرسٹ امریکہ کے سب سے زیادہ مشہور ماہر "تقویت حافظہ" ہیں
ے کے ماہر ہونے کے علاوہ اس اصول کے بھی سرگرم مبلغ ہیں
حافظہ بہتر بنایا جا سکتا ہے۔ اُن کا
وتر" مدرسہ حافظہ وار تکازِ خیال" ہیں
ے کے تحت امریکہ کے بیس شہروں
تلم جاری ہے اور حال ہی میں خطو

ے کو کس طرح بہتر بنایا جائے؟

یعہ بھی اسباق بھیجے جانے لگے ہیں۔ ڈاکٹر فرسٹ مدارس کے ایک
ارغ التحصیل مستفدین حافظہ کے عجیب و غریب اور گوناگوں کرتبوں
ستادِ فن کے طریقوں کا عملی مظاہرہ کر سکتے ہیں۔
یک میوہ فروخت کا نیوالا اپنے (۳۰۰۰) گاہکوں کے نام یاد کر کے بتلا
ملبوسات کا صنعت کار (۷۰۰) سے زائد مختلف تھانوں کی تمام
، تول، طول و عرض، رنگ، قیمتیں، وغیرہ پٹ پٹ بتا سکتا ہے۔
کی سیکریٹری خواتین اپنے خوب صورت سردوں کے اندر ٹیلی فون
روز نانہ رکھتی ہیں، جس پر اُن کے آقاؤں کو بڑا تعجب ہوتا ہے۔

دلت ایک کارگر نسخہ ہے

اپ ڈاکٹر فرسٹ سے دریافت کرتے ہیں کہ "کیا کوئی ایسا ہمہ گیر
بسے اوسط آدمیوں میں ایسی عجیب اور قیمتی قابلیت یادداشت
پیدا ہو جاتی ہے؟"

اس کے جواب میں ڈاکٹر موصوف فرماتے ہیں کہ "اچھی یادداشت کے حصول کے لیے کوئی نسخہ بجز اس ایک کے نہیں ہے کہ حافظہ درحقیقت ایک عضلے کی طرح ہوتا ہے۔ آپ اُس سے جس قدر زیادہ کام لیں، اُسی قدر وہ زیادہ قوی ہوتا جاتا ہے۔ بیشتر افراد مدرسہ سے نکلنے کے بعد اپنے حافظہ سے کام لینا موقوف کر دیتے ہیں۔ جس سے اُن کا حافظہ ڈھیلا اور پلپلا بن جاتا ہے۔"

اس سے اس بات کی توضیح ہوتی ہے کہ ہم کثیر المقدار مواد کو محفوظ رکھنے میں کیوں دقت محسوس کرتے ہیں۔" "مگر پھر ہم بعض ایسی سادہ چیزیں، جیسی کہ کسی شخص کا نام، کیوں یاد نہیں رکھ سکتے؟"

"اس وجہ سے کہ ہم میں سے بیشتر افراد چشمی ذہنیت رکھتے ہیں۔ کسی کے چہرے اور شکل و صورت کے طبعی نقوش و اثرات اُس کے نام کی آواز کی بہ نسبت بہت زیادہ گہرے اور قوی ہوتے ہیں۔"

لیکن لوگ چہروں کو بھی بھول جاتے ہیں۔

اس وجہ سے کہ وہ نہیں جانتے کہ کس چیز کو غور سے دیکھنا چاہیے۔ جماعت بندی اچھی یادداشت کے لیے نہایت بڑے گُروں میں سے ایک مُمد گر ہے۔ چنانچہ میں نے اپنے طلبا کے لیے چہروں کی جماعت بندی میں سہولت کے لیے ایک نقشہ مرتب کیا ہے، جس میں اُن خصائص خط و خال کی ایک فہرست درج کی ہے، جنھیں اجنبیوں سے ملتے وقت ذہن نشین رکھنا چاہیے۔"

نام یاد رکھنے کا نسخہ

نام یاد رکھنے کے لیے میں چھ قدموں یا مرحلوں کی سفارش کرتا ہوں:

۱۔ سب سے پہلے نام کو صاف صاف، اچھی طرح سن اور سمجھ لیجیے۔

۲۔ تعارف ہونے کے بعد فوراً اُس نام کو اپنی زبان سے دہرا لیجیے۔

۳۔ اُس نام اور اُس شخص کی ذات کے درمیان کوئی ایتلاف (وابستگی یا ہم رشتگی) قائم کیجیے۔ ملنے والوں میں سے کم از کم آدھوں میں اُن کے نام کچھ

نہ کچھ معنے یا تقریباً ایک مفہوم رکھتے ہیں۔

۴۔ اگر نام بے معنی ہو تو اُس کے لیے کوئی دوسرا متبادل ائتلاف یا رابطہ تلاش کرلیجیے۔ یہ ایک بامعنی لفظ ہو، جو اُس نام سے امکانی حد تک ہم آواز ہو — مثلاً . . . "ہٹ چنسن" کے لیے ہَٹ (جھونپڑی)۔ نام کے ابتدائی حرف یا حصے کو نہ بدلنا (ایسا ربط و ارتباط پیدا کرنے کے لیے) ایک اچھی تدبیر ہے۔

۵۔ اگر ممکن ہو تو (دورانِ گفتگو میں) نام کو کئی بار استعمال کیجیے۔

۶۔ بعد میں اس نام کو کہیں لکھ لیجیے۔"

پیغاموں کو، یا ڈاک میں خط ڈالنا، کس طرح یاد رکھا جائے؟

"اس باب میں میرا مشورہ یہ ہے کہ ائتلاف یا ربط و رشتہ جس قدر بے سروپا، بے ڈھنگا یا عجیب و غریب ہو۔ اُسی قدر وہ بہتر کارآمد ہوگا۔ مثلاً اُس خط کے لیے آپ اپنے ذہن میں یہ تصور یا تصویر قائم کرلیں کہ آپ کا ایک دوست ادھورے کپڑے پہنے ہوئے ڈاک کے ایک لیٹر بکس پر بیٹھا ہوا ہے۔ اب راستے میں جو پہلا لیٹر بکس آپ کو نظر پڑے گا، اُس سے فوراً آپ کے دل میں اپنے دوست کی اسی مضحکہ خیز ہیئت یا شبیہ کا خیال پیدا ہوجائے گا اور آپ وہ خط اُس لیٹر بکس میں ڈال دیں گے۔"

اوسط آدمی اپنے حافظ کو کس طرح بہتر بنا سکتے ہیں؟

روزانہ دماغی ورزش کے ذریعہ۔ آپ جس کمرے سے خوب واقف ہیں اُس کا خیال کیجیے — اپنی آنکھوں کے سامنے اُس کا نقشہ لانے کی کوشش کیجیے — دروازے، کھڑکیاں، فرنیچر میز کرسیاں، وغیرہ، کہاں کہاں ہیں، کتنے ہیں، کیسے ہیں؟ ہر چیز کا ہوبہو تصور باندھیے۔"

"ایک گھنٹہ پہلے جو واقعات پیش آئے تھے، اُنھیں حتی الامکان ٹھیک ٹھیک یاد کیجیے۔"

"ریل یا بس میں آپ کے پاس بیٹھے ہوئے کسی شخص کے چہرے کا مطالعہ کیجیے۔ پھر اپنی آنکھیں بند کرکے دل ہی دل میں کسی دوسرے شخص سے اُس چہرے کی تفصیلات بیان کیجیے۔"

"رات کے وقت اپنے دل میں جائزہ لیجیے کہ آج دن بھر میں کس کس سے ملاقات ہوئی اور کیا کیا بات چیت ہوئی تھی۔"

"روزانہ آدھے گھنٹے تک یہ عمل کیجیے۔ اِس سے آپ کا حافظہ جلد ہی قوی اور تر و تازہ ہوجائے گا۔ آپ کو ٹیلی فون کے نمبر اور بازار کی چیزوں کے بھاؤ خوب یاد رہیں گے۔"

"اور سب سے زیادہ اہم بات یہ ہوگی کہ آپ کو لوگوں سے ملنے میں ایک نئی خود اعتمادی کا احساس ہوگا۔ خراب یادداشت اکثر احساسِ کمتری کے ساتھ وابستہ رہتی ہے۔ جب آپ معمولی چیزیں بھول جاتے ہیں تو لامحالہ آپ خود میں ایک کمی اور کمتری محسوس کرتے ہیں۔"

"اسی واسطے اچھے حافظہ کی بدولت آپ زندگی سے زیادہ ... ہوسکتے ہیں اور مزید برآں ہر کام خوبی اور خوش اسلوبی کے ساتھ اچھی طرح انجام دے سکتے ہیں۔"

کیا تم جھینپ اور جھجک کا شکار ہو؟

علامہ نفیسی

بہت کثرت سے ہمارے سماج میں ایسے لوگ ہیں، جن کی معاشرتی
ں جھینپ اور جھجک زبردست رُکاوٹ بن جاتی ہے۔ اگر تم بھی اسی
لوگوں میں سے ہو تو ذیل کے سوالات سے اندازہ کرو کہ تمہارے اندر
، اور جھجک کس حد تک ہے۔ ہر سوال کے نمبر جواب کی نوعیت کے لحاظ
کے سامنے درج ہیں۔ مجموعی طور پر جتنے کم نمبر تم حاصل کروگے، اتنا ہی
جو لوگ زیادہ جھینپ اور جھجک کا شکار ہیں وہ ۱۰۰ یا اس سے زیادہ
گے۔

	ہاں	نہیں	کبھی کبھی
ںک دعوت میں شریک ہو۔ ایک کھانا ، بہت پسند ہے، لیکن وہ کھانا تمہارے نہیں چُنا گیا ہے۔ کیا تم کسی سے وہ نگنے کی بہ نسبت یہ پسند کروگے کہ انے سے محروم رہو؟۔	۱۵	۰	۵
لو شروع کرتے ہوئے جھجکتے ہو؟۔	۱۵	۰	۵
ارا تعارف اجنبیوں سے کرایا جاتا تمہیں جھینپ ہوتی ہے؟۔	۱۵	۰	۵
تدد آدمی بیٹھے ہوں، کیا تم یہ پسند رہاں ایک کنارے بیٹھو؟	۱۵	۰	۵
وقت خوش رہتے ہو جب بالکل	۱۵	۰	۵
حقوق کی حفاظت کرتے ہوئے ؟	۱۵	۰	۵
لف جنس کے افراد سے گفتگو			

	ہاں	نہیں	کبھی کبھی
کرنا مشکل معلوم ہوتا ہے؟	۱۵	۰	۵
۸ - کیا تم کسی جلسہ کے حاضرین کو خطاب کرتے ہوئے ڈرتے ہو؟۔	۱۵	۰	۵
۹ - فرض کرو ایک لیکچر میں تم دیر سے پہنچتے ہو وہاں آگے کی کچھ نشستیں خالی بھی ہیں تو کیا تم آگے کی کسی نشست پر بیٹھنے کے بجائے پیچھے کھڑے رہنے کو ترجیح دوگے؟۔	۱۵	۰	۵
۱۰ - کیا تم مصافحہ کرنے سے گھبراتے ہو؟	۱۵	۰	۵
۱۱ - کیا تم بہت کم مُسکراتے ہو؟	۱۵	۰	۵
۱۲ - کیا تم اس امر کے خواہش مند ہو کہ تم میں اور زیادہ خود اعتمادی ہوتی؟۔	۱۵	۰	۵

والدین کے لیے

آنکھوں کی حفاظت بچپن کے زمانہ سے ہی کرنی چاہیئے

ڈاکٹر محمد عثمان خاں

آنکھوں کا میکانیہ ایک کیمرے کے میکانیہ سے قریبی مماثلت رکھتا ہے۔
کیمرا آنکھ کی تشریحی ساخت کے اصول پر ہی بنایا گیا ہے۔
برے کا شٹر آنکھ کی پتلی کا قائم مقام ہے۔ کیمرے کا عدسہ عدسۂ چشم سے
ہے۔ کیمرے میں جس فلم یا پلیٹ پر تصویر بنتی ہے، وہ شبکیۂ چشم سے مشابہت
ہد یدعصری کیمرے کی مشینری نہایت پیچیدہ ہوتی ہے، لیکن اگر اس
میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے تو اُسے بہ آسانی درست کیا یا بدلا جاسکتا
عکس آنکھ کے نقائص کا علاج ایک عصری ماہرِ چشم بھی محدود حدود
ی کر سکتا ہے۔

لیے ضروری ہے کہ والدین بچوں کی آنکھوں کی حفاظت بچپن کے زمانہ
ر بچہ کسی چیز کو گھور گھور کر غور سے دیکھتا ہو، یا اُسے دردِ سر کی شکایت
میں تختۂ سیاہ پر لکھے ہوئے حروف کو بہ آسانی نہ پڑھ سکتا ہو تو اُسے
کے لیے بلا تاخیر لے جانا چاہیے۔ اگر اس میں غفلت کی گئی تو بچہ کی
مستقل یا ناقابلِ تدارک خرابی پیدا ہو جانے کا خطرہ ہے۔ فوری توجہ
سے امراضِ چشم اور بصری خرابیوں کا ازالہ ممکن ہے۔

لیٹے لیٹے پڑھنے کی عادت نہایت مضر ہے۔ اس سے بچہ کی نمو پذیر آنکھوں پر بہت بار پڑتا ہے۔ خاص کر جب کہ حروف باریک ہوں اور روشنی ناکافی ہو۔ پڑھنے لکھنے کے لیے روشنی ہمیشہ اچھی ہونی چاہیے۔ سینما بینی کی زیادتی بھی آنکھوں کے لیے مُضر ہے اور بچہ کو پردۂ سیمیں کے قریب بھی نہیں بیٹھنے دینا چاہیے۔

حَوَل (بھینگے پن) کا علاج بالکل ابتدائی درجہ میں کرانا چاہیے۔ بھینگا پن آنکھ کے کسی حرکتی عضلے کی کمزوری سے پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر اس کا تدارک جلد سے جلد نہ کیا جائے تو یہ عیب مستقل قائم ہو کر رہ جاتا ہے۔

بچہ کی آنکھ کو بلا ضرورت نہیں چھیڑنا چاہیے۔ مثلاً اگر اس کی آنکھ میں کوئی چیز گر گئی ہو اور وہ بآسانی نہیں نکالی جاسکتی ہو تو اُسے زیادہ کُریدنا اور مَسلنا نہیں چاہیے، بلکہ فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جاکر ضروری تدارک کرانا چاہیے۔ بچہ آنکھ کو مَسلتا رہتا ہو تو اُسے اِس حرکت سے سختی سے روکنا چاہیے۔

آشوبِ چشم بھی بچپن کی ایک نہایت عام شکایت ہے۔ اس میں کرۂ چشم کے سامنے کی بیرونی جھلی متورم ہو جاتی ہے۔ مناسب علاج سے یہ شکایت جلدی دُور ہو جاتی ہے، لیکن اگر اس کے علاج میں غفلت اور تاخیر کی جائے تو یہ ورم اندرونی جھلیوں تک پھیل کر پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایسی صورت میں ماہرانہ علاج کی ضرورت ہوتی ہے، جس میں تاخیر نہیں کرنی چاہیے۔

شعیرہ (آنجھنی) بھی بچپن کی ایک کثیر الوقوع شکایت ہے۔ اِس میں پپوٹے کے کناروں کے غدود میں ورم ہو جاتا ہے اور درد بہت ہوتا ہے۔ عموماً یہ کمزورِ صحت کی علامت ہوتی ہے جس کا علاج کرنا چاہیے۔ آنجھنی کی سخت پھنسی کو کسی دافعِ عفونت دوا میں بھگوئی ہوئی گرم و نرم روئی کی گدی (رفادۂ حار) سے سینکنا چاہیے، تاکہ وہ تحلیل ہو جائے۔ اگر وہ اس طرح جلد تحلیل نہ ہو تو باقاعدہ علاج کرنا چاہیے۔

غرض بچہ کی آنکھوں یا بصارت کی ہر خرابی یا عارضہ کی حالت میں معقول علاج اختیار کرنے میں سہل انگاری یا تاخیر سے کام نہ لینا چاہیے۔ ابتدائی درجہ ہی میں مناسب تدارک کرنا چاہیے ورنہ اندیشہ ہے کہ مزید پیچیدگیاں پیدا ہو کر زیادہ خطرناک یا مستقل خرابی پیدا ہو جائے جس کا خمیازہ بڑی عمر میں بھگتنا پڑے۔

تُرشہ سمّیت

بچوں کو کمزور کر دینے والا ایک عام عارضہ

کیا آپ کے بچے کو ہمیشہ قے ہوا کرتی ہے؟

فکرمند ماں اپنے بچے کا ہاتھ پکڑ کر اُسے کھینچتے ہوئے مطب میں داخل ہوئی۔ بچے کی عمر تقریباً آٹھ سال تھی۔ وہ دُبلا پتلا اور کمزور معلوم ہوتا تھا، اُس کے چہرہ کا رنگ زردی مائل ہو گیا تھا۔ درحقیقت وہ ایک کمھلائے ہوئے پھول کی طرح مُرجھایا ہوا نظر آتا تھا۔

ماں نے کہا۔ "ڈاکٹر صاحب، اسے ہمیشہ قے ہوتی رہتی ہے، پیٹ میں کوئی چیز ٹھہرنے نہیں پاتی۔ حرارت ہو جاتی ہے اور اکثر مدرسہ سے ناغہ کرنا پڑتا ہے۔ میں اس کے لیے بہت فکرمند ہوں۔"

ڈاکٹر نے بتفصیل ہمدردانہ توجہ سے سُنی اور بچے کی غذا کے متعلق کئی سوالات کیے۔ یہ کس قسم کی غذا زیادہ پسند کرتا ہے؟ کیا چکنی چربیلی غذائیں، مکھن ملائی وغیرہ زیادہ کھاتا ہے اور شکر اور مٹھائیاں بھی کچھ استعمال کرتا ہے؟"

چربی کی کمی

ماں کے جوابات سُن کر اور خود غور کرنے کے بعد ڈاکٹر کو یقین ہو گیا کہ بچہ "تُرشہ سمیت" کے عارضہ میں مبتلا ہے۔ یہ ایک ایسا عارضہ ہے جس میں جسم کا کیمیائی توازن درہم برہم ہو جاتا ہے۔

دورانِ معائنہ میں ڈاکٹر نے بچے کے حلق اور زبان کو دیکھا، جو میلی ہو گئی تھی اور خاص چیز یہ محسوس کی کہ اُس کی سانس میں ناشپاتی جیسی بو تھی، گو بچے نے کوئی خوشبودار مٹھائی نہیں استعمال کی تھی۔ ناشپاتی کی یہ بو، ایسی تون کی وجہ سے جب جسم میں چربی مکمل طور پر جذب نہیں ہوتی تو ایسیٹون جمع ہو جاتی ہے اور قے آنے لگتی ہے، جس سے بالآخر نقصِ تغذیہ پیدا ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر نے بچے کی ماں کو سمجھایا کہ غیر متوازن غذا کی وجہ سے ترشہ سمیت پیدا ہو گئی ہے، لہٰذا بچے کی غذا میں مکھن وغیرہ کے بجائے شکر کا شیرہ، مارملیڈ یا جام وغیرہ مربّے استعمال کرنا چاہیے۔ اُسے چربیلا گوشت، بکین، کوکو، تلی ہوئی غذائیں نہیں چاہییں۔ مغزیات اور چاکلیٹ سے بھی پرہیز کرانا چاہیے۔ اس کے بجائے اسفنج کیک، جو کی شکر، ڈبل روٹی اور دلیا یا پارج دے سکتے ہیں۔ شکر آمیز شربت، شربت سنگترہ جیسے سیالات بکثرت استعمال کرنا چاہیے۔

اس نظامِ غذا سے بچے کی غذا میں چربی کی تلافی شکر اور نشاستہ سے ہو جائے گی اور یہ چیزیں بہ آسانی جسم میں ہضم و جذب ہو جائیں گی۔

اگرچہ تُرشہ سمیت بیشتر زیادہ چربیلی غذاؤں سے پیدا ہو جایا کرتی ہے، جوش و ہیجان اور تکان کے اثر سے پیدا ہو سکتی ہے۔ زیادہ محنت، غیر معتدل کھیل اور دیر تک جاگتے رہنے سے بھی تُرشہ سمیت پیدا ہو جاتی ہے۔

بے احتیاطی سے کام نہ لیجیے

لڑکیوں کے بہ نسبت لڑکوں میں تُرشہ سمیت کا رُجحان زیادہ ہوتا ہے بالخصوص اُن کی بڑھوتری کی عمر میں۔ گو یہ بہت چھوٹے بچوں میں بھی ہو سکتا۔ بالغوں میں یہ عارضہ نسبتہً بہت کم عام ہے اور بہ آسانی اچھا نہیں ہوتا۔ بالغوں میں یہ خستگی اور فاقہ سے پیدا ہو سکتا ہے اور اکثر اوقات ذیابیطس کے ساتھ وابستہ ہے۔ بالغوں میں ہو یا بچوں میں، ہر حالت میں اس کے علاج میں تاخیر اور غفلت سے احتراز کرنا چاہیے اور بعجلتِ ممکنہ طبی مشورہ سے استفادہ کرنا چاہیے۔ اگر بڑھوتری کی عمر میں کسی بچے کو اتفاقاً قے کی شکایت ایک آدھ بار ہو جائے تو اُسے ترشہ سمیت پر محمول نہیں کرنا چاہیے، لیکن اگر قے کے دورے بار بار یا مسلسل ہوتے ہوں اور بچے کی عام صحت خراب سے خراب تر ہوتی جاتی ہو تو تقاضائے احتیاط ہے کہ طبی مشورہ حاصل کرنے میں دیر نہیں کرنی چاہیے۔

افسانہ

میں نے ایک بچہ گود لیا

مسز لوئی ساخ جانسن

مسز لوئی ساخ جانسن دماغی فالج میں مبتلا تھیں، وہ قدرتی طور پر ماں بننے کی آرزومند تھیں مگر ان کا مرض اس آرزو کے پورا ہونے میں مزاحم تھا، پھر جب انھوں نے ایک بچہ گود لینے کی تمنّا کا اظہار کیا تو اس کی بھی ان کے معالجوں اور ان کے خاندان والوں نے اس بنا پر مخالفت کی کہ ان کی معذوری اور یہ ایسی یہ مشکل کام انجام نہیں دینے دے گی، لیکن انھوں نے کسی کی ایک نہ سُنی اور ایک بچہ کو گود لے لیا اور اُسے پرورش کیا۔ یہ ایسی بات تھی جس نے سب کو حیرت میں ڈال دیا، اب ذیل کی سچّی کہانی خود ان کی زبانی سُنیے

اپنے بچپن ہی میں مجھے یہ معلوم ہو چکا تھا کہ تین کام ایسے ہیں جو میں کبھی نہیں ...یں کبھی موٹر نہیں چلا سکتی، میں کبھی شادی نہیں کر سکتی اور کبھی ماں نہیں بن سکتی۔

بات یہ تھی کہ میں پیدا ہی دماغی فالج لے کر ہوئی تھی اور جب چلنے پھرنے کے ...تو دو لکڑیوں کے سہارے چل سکتی تھی اور یہ سہارا لے کر بھی میں بہت ہی ...تہ چلتی تھی۔ مگر میری اس معذوری کے باوجود میرے ماں باپ مجھے بہت ...تے تھے اور کسی طرح مجھے میری تن درست بہن سے کم نہ چاہتے تھے۔

...س کا نتیجہ یہ ہوا کہ جب میں بڑی ہوئی تو مجھ میں مشکلات کا مقابلہ کرنے ...ے طور پر موجود تھا اور زندگی سے فرار اور مشکلات سے مغلوب ہونا ...تا نہ کر سکتی تھی۔

...ھی میرے ماں باپ زیادہ چلنے پھرنے سے روکتے تھے اور کہتے تھے ...، کے باہر والی دواؤں کی دکان سے آگے کبھی بھی نہیں جا سکو گے اور ...ں کا تو ذکر بھی کبھی نہیں ہوتا تھا۔

... برس کی عمر میں جب میں نے موٹر چلانا سیکھ لی تو میرے والدین کو ...گر انھیں خاصا صدمہ ہوا۔ جب میں نے یہ بتایا کہ ڈک جانسن سے ...ہی ہوں، ڈک جانسن بھی دماغی فالج میں مبتلا تھا اور اس سے میری ...فالج کے مریضوں کے کلب میں ہوئی تھی۔ ہم جانتے تھے کہ زندگی ہمارے لیے موزوں نہیں ہے اور ہمیں سخت دقتیں پڑیں گی مگر ہم دونوں نے یہ طے کر لیا تھا کہ ساتھ ہی زندگی گزاریں گے۔

کچھ ہی دنوں بعد میں اور ڈک ایسے ہی ہو گئے جیسے سب شادی شدہ جوڑے ہوتے ہیں صرف اتنی کسر تھی کہ ہمارے کوئی بچہ نہیں تھا، میں جانتی تھی کہ بچے کا خیال آنا بھی میرے لیے حماقت میں داخل ہے۔ میرے ڈاکٹر نے مجھ سے کہا تھا کہ تمہارے بچہ ہونا ناممکن ہے اور تمہارے لیے سخت خطرناک اور مہلک ہو سکتا ہے، یہاں تک کہ دماغی فالج کے مریضوں کو ڈاکٹر یہ بھی اجازت نہیں دیتے کہ وہ کسی بچے کو گود لیں۔

اس کے باوجود میں نے ارادہ کر لیا تھا کہ میں ضرور ایک بچہ کو گود لوں گی، مجھے یقین تھا کہ میں اور ڈک بچہ کو پال لیں گے۔

شادی کے دو برس بعد میں نے اپنے گھر کے لوگوں سے اپنا یہ خیال ظاہر کیا کہ میں ایک بچہ گود لینا چاہتی ہوں، سب نے اس خیال کی سخت مخالفت کی اور مجھے اس ارادے سے باز رکھنے کی کوشش کی۔ خود ڈک کا خیال یہ تھا کہ ہمیں گود لینے کے لیے تبنیت کی ایجنسی شاید بچہ نہ دے۔

مگر میرا ارادہ پختہ تھا، ہم اِن دنوں [illegible]

ـــ نے ٹیلیفون کی ڈائرکٹری میں دیکھ کر فہرست میں سب سے پہلی تبنیت کی ایجنسی کو
فون کیا "میں ایک بچہ گود لینے کے متعلق معلومات حاصل کرنا چاہتی ہوں۔"
کسی عورت کی سخت آواز نے جواب دیا "تم ہمیں اس کے متعلق ایک خط لکھو"
میں نے کہا "دیکھیے میں اور میرا شوہر دونوں دماغی فالج میں مبتلا ہیں، اس
ے کچھ رکاوٹ تو پیدا نہ ہوگی؟"
تھوڑی دیر کی خاموشی کے بعد اُسی آواز نے جواب دیا "یہ سب باتیں اپنے
میں لکھ دینا۔"
میں نے فوراً ایک چھ صفحہ کا طویل خط ایجنسی کو لکھا، تین دن کے بعد
فون آیا "مسز جالسن، یہ تبنیت کی ایجنسی والی خاتون بول رہی ہے۔" میں نے
یشی بھری آواز میں کہا "ہاں ہاں کہیے۔"
بولیں "ہمارے یہاں جمعہ کی شام کو ہونے والے والدین کا ایک جلسہ منعقد
ہا ہے، کیا تم اور تمہارے شوہر اس جلسہ میں شریک ہو سکو گے؟"
میں نے جواب دیا "ضرور"
میں اور ڈک دونوں موٹر میں ایجنسی کے دفتر پہنچے۔ دفتر کی عمارت کو دیکھ کر
دم نکل گیا۔ سترہ پتھر کی سیڑھیاں چڑھ کر اوپر پہنچنا تھا اور جنگلا بھی نہ تھا۔ اکثر لوگوں
لیے ان سیڑھیوں کا چڑھنا کوئی بات ہی نہ تھی مگر میرے لیے یہ ایک ایسی
بت تھی جس نے آغاز سے پہلے ہی اختتام تک پہنچا دیا۔
ڈک کہنے لگے "ان سیڑھیوں پر تم کیوں کر چڑھ سکو گی؟ —— کیا یہ لوگ
ے یہاں نہیں آسکتے؟"
ممکن ہے ایجنسی والے ہمارے یہاں آجاتے مگر میں نے سوچا کہ اگر ہم اُن
لگے بندھے قاعدوں پر کاربند نہ ہوئے تو ممکن ہے ہمارا کام نہ بنے، میں نے
ـے کہا، "میں چڑھ جاؤں گی ان سیڑھیوں پر۔"
ہم لوگ مقررہ وقت سے آدھ گھنٹہ پہلے وہاں پہنچ گئے تھے اور اتنا ہی
ن ہمیں سیڑھیوں پر چڑھنے میں لگا، ہر قدم سخت تکلیف دہ تھا۔ چڑھتے چڑھتے
دفعہ تو میں گرنے سے بال بال بچ گئی۔ آخر خدا خدا کرکے ہم اوپر پہنچ گئے وہاں
میاں بیویوں کے جوڑے اور موجود تھے وہ سب کے سب مجھے اور ڈک کو
رہیت متعجب ہوئے۔ بعض کے چہروں پر کچھ معاندانہ جھلک بھی تھی کیوں کہ
بعد میں معلوم ہوا کہ گود لینے کے لیے بچوں کی تعداد کم تھی۔
اس رات کو ہمیں معلوم ہوا کہ اب ہمیں صرف اس صورت میں ایجنسی

کی طرف سے کچھ لکھا جائے گا جب ہماری درخواست منظور کی جائے گی۔
تین دن کے بعد مجھے ایجنسی کی طرف سے ایک خط ملا، وہ میرا چوبیسوا
یوم پیدائش تھا، لفافہ ہاتھ میں لیے لیے میں چیخ چیخ کر رونے لگی۔ مجھے اپنی ساری ع
میں کبھی اتنا رنج نہیں ہوا تھا۔ آخر کانپتے ہوئے ہاتھوں سے میں نے لفافہ کھولا
خط اس طرح شروع ہوا تھا "آپ سے اور آپ کے شوہر سے اُس روز ہماری
ملاقات بہت مسرت بخش تھی، .... " سارا خط اسی انداز کا تھا اور ہماری
درخواست کے مسترد ہونے کا کوئی ذکر نہ تھا، ایجنسی والی خاتون نے اپنے یہاں
کے قاعدے کے خلاف ہمیں یہ خط لکھا تھا شاید اس لیے کہ ہم ناامید نہ ہو جائیں
اس کے بعد ہم چھ مہینے تک انتظار کرتے رہے۔ چھ لمبے اور مصیبت
کے مہینے، اس عرصہ کے اندر میں بچوں کے کپڑوں اور کھلونوں وغیرہ کے انتظام
لگی رہی۔
اس کے بعد ایجنسی کا ایک آدمی آیا اور اس نے ہمیں بتایا کہ ہمیں پرائیو
انٹرویو کے لیے طلب کیا گیا ہے۔ اس انٹرویو کے بعد سے تین مہینے تک برابر وضا
کی ملاقاتیں ہوتی رہیں کبھی تنہا کبھی اور لوگوں کے ساتھ، ہمارے عزیزوں اور دوستو
کے نام لکھے گئے، ہمارا مکمل جسمانی معائنہ ہوا۔
اس ساری کارروائی کے بعد ایک ایجنسی کا آدمی آیا اور ہمیں ایجنسی پر
کافی پینے کے لیے مدعو کر گیا۔ کافی پر میں اس قدر بے چین تھی کہ پیالی ہاتھ میں اُٹھا
دوبھر ہو رہا تھا۔ دو چار اِدھر اُدھر کی باتوں کے بعد خاتون مذکور نے کہا "مس
آپ یہ سُن کر بہت خوش ہوں گی کہ آپ کی درخواست منظور ہو گئی ہے۔"
ایک دفعہ پھر میں رو پڑی مگر یہ رونا خوشی کا رونا تھا، کسی نہ کسی دن
میں بچہ ہو گا۔ میں جذبات سے بے قابو ہو گئی تھی اور میں نے دیکھا کہ ایجنسی ک
کی آنکھوں سے بھی آنسو جاری تھے، غرض ہم نے اگلے پانچ منٹ خوشی کی
بھرتے ہوئے گزارے۔
ڈک خوشی کے مارے دم بخود رہ گیا جب میں نے اُسے یہ خبر سُ
میرے والدین کو اب تک شبہ تھا کہ میں بچہ کو پرورش کر سکوں گی۔
ایک ہفتہ بعد جب ایجنسی کی خاتون نے مجھ سے آکر پوچھا کہ "کیا میں
معذور بچہ گود لینا پسند کروں گی" تو میں دہل کر رہ گئی اور میرا دم سوکھ گیا۔
ایک معذور بچہ! بے شک میں ایسا بچہ گود لے سکتی ہوں لیکن سوا
کہ کیا یہ اس بچہ پر ظلم نہ ہوگا کہ اُسے پرورش کے لیے معذور والدین کے سپرد کیا جا

کار بھی تو نہیں کر سکتی، فرض کرو اور کوئی بچہ مجھے دینے کے لیے ایجنسی کے پاس نہ ہو، ا ہوا تو میں کیا کروں گی۔

میں نے کہا " دیکھیے یہ معذور بچے کے حق میں بہت نامناسب بات ہوگی معذور ماں باپ کے سپرد کیا جائے، پھر شاید میں اپنی مجبوریوں کی وجہ سے یہ اس کی دیکھ بھال دکر سکوں گی۔"

وہ یہ کہہ کر چلی گئیں کہ " بات تو معقول ہے " مجھے اس وقت بھی رونا آرہا تھا نکلے۔

تین روز بعد وہ خاتون پھر آئیں اور کہنے لگیں " لوئی ! ایک بالکل تندرست صورت لڑکی تمہیں گود لینے کے لیے دی جائے گی، ایجنسی نے آج ہی یہ ہے۔"

رے منھ سے نکلا " اے میرے خدا ! تیرا شکر ہے۔"

مہ کو ہم ایک دو مہینے کی لڑکی ایلین سوئی جالسن کو گھر لے آئے۔ اگلے رے یہاں آنے والوں کا تانتا بندھا رہا۔ کوئی کسی بہانے سے آتا تھا نے، کسی کو استعمال کی کوئی چیز مستعار لینا تھی۔ کسی کو پچھلی رات کے پروگرام کے متعلق ہماری رائے معلوم کرنی تھی۔ حقیقت یہ ہے کہ ان ستوں کو قطعی طور پر یہ ڈر تھا کہ بچے کی وجہ سے ہم سخت مصیبت میں مبتلا ے وہ طرح طرح کے بہانے کر کے ہمارا حال دیکھنے آتے تھے۔

ے آنے کے بعد بعض ایسی دقتیں پیش آئیں جن کا ہمیں وہم و گمان بھی نہ تو ایلین کو نہلانے کی تھی۔ اس کو نہلاتے وقت میں اپنی لکڑی کے سکتی تھی لیکن اگر بھیگی ہوئی زمین پر وہ لکڑی پھسل جائے تو کیا ہوگا۔ ں آنے سے میری روح کانپنے لگتی تھی۔ میری والدہ یا ڈک کی والدہ ہ سکتی تھیں اور ان سے بڑی مدد ملتی۔ مگر میں یہ نہیں چاہتی تھی، میں ا اس کا بدن صاف کر دیا کروں گی، مگر میں چاہتی تھی کہ میری بچی ستھری رہے جتنی پڑوس کے گھر کی بچی رہتی ہے۔

س کے لوگ میری مدد کے لیے آتے رہتے تھے۔ ایک میاں بیوی ے گھر کے سامنے سڑک کے پار رہتا تھا۔ بیوی نرس تھی اور بچوں ا اس نے ایلین کو ہفتے میں دو مرتبہ نہلانا شروع کر دیا۔

ت جس کا مجھے پہلے خیال بھی نہ تھا ایک رات کو پیش آئی ایلین ں تھی۔ ڈک اور میں دونوں سونے کی تیاری کر رہے تھے ایلین اس وقت دوسرے کمرے میں پڑی سو رہی تھی، ہم نے اک دم دھم سے اس کے گرنے کی آواز سنی، ہم دونوں خوف سے ایک دوسرے کا منھ تکنے لگے۔ میں یہ کہتی ہوئی بھاگی کہ شاید میں پالنے کے کٹہرے کی دیوار کا ایک طرف کا حصہ اٹھا کر اٹکانا بھول گئی۔

میں ڈک سے بھی پہلے ایلین کے کمرے میں پہنچ گئی، وہ زمین پر پڑی ہوئی زور زور سے رو رہی تھی، مگر کہیں چوٹ نہیں آئی تھی۔ جب میں نے اُسے اٹھا کر گود میں لیا تو میں نے دیکھا کہ ڈک مجھے بڑی حیرت سے تک رہے تھے۔ وہ کہنے لگے " تمہیں یہ بھی خبر ہے کہ تم بغیر لکڑیوں کے یہاں آگئیں " میں نے بڑے تعجب سے اپنے اوپر نظر ڈالی، میری سمجھ میں نہ آتا تھا کہ میں یہ کس طرح کر سکی۔

چند مہینے بعد ڈک کا تبادلہ شکاگو ہو گیا، جب ہم وہاں پہنچے ہیں تو ایلین گھٹنیوں چلنا سیکھ گئی تھی۔ ایک دن میں کسی کام میں مصروف تھی کہ غسل خانے کے ٹب میں غڑپ سے گرنے کی آواز پیدا ہوئی، میرا دم ہی تو نکل گیا۔ کہیں ایلین سر کے بل ٹب میں نہ گری ہو، لکڑیوں کے سہارے جلدی سے وہاں پہنچی وہ مزے سے ٹب کے اندر بیٹھی تھی، اس کے بعد سے میں نے غسل خانے کا دروازہ بند رکھنا شروع کر دیا۔

میری بے بی کی عمر اب ایک سال سے زیادہ ہے۔ شیر خوارگی کی بہت سی دشواریاں ختم ہو گئی ہیں، اب دوسری قسم کی دشواریاں رونما ہوں گی۔ جب وہ کھیلنے کودنے لگے گی اور جب وہ اپنے ماحول کو تھوڑا بہت سمجھنے لگے گی اور جب وہ مجھ سے پوچھے گی کہ تم دوسری ماؤں کی طرح کیوں نہیں ہو اور ڈک سے پوچھے گی کہ تم دوسرے باپوں کی طرح کیوں نہیں ہو — تو پھر ان سب باتوں کے ہمیں جواب دینے پڑیں گے اور نئے مسئلوں کو نئے انداز میں سلجھانا پڑے گا۔

ہمدرد صحت کے خریدار صاحبان سے

خط و کتابت کرتے اور چندہ روانہ کرتے وقت اپنا خریداری نمبر ضرور تحریر فرمایا کیجیے۔ خریداری نمبر نہ ہونے کے باعث تعمیل میں دقت اور دیر ہوتی ہے۔ خریداری نمبر ہر ماہ اس کاغذ (ریپر) پر لکھا ہوتا ہے جس میں رسالہ لپٹا ہوا آپ کو ملتا ہے۔

اگر آپ کو اپنا پتہ تبدیل کرنا ہے تو اس کی اطلاع ہر ماہ کی ۱۵ تاریخ تک مل جانا چاہیے۔ اس تاریخ کے بعد اطلاع کرنے سے آئندہ ماہ کا رسالہ سابقہ پتہ پر جائے گا اور آپ کو اس ماہ کا رسالہ نہیں پہنچ سکے گا۔ کیونکہ ۱۵ تاریخ تک آئندہ ماہ کے رسالے کے لیے تمام پتے تیار اور چسپاں کر دیے جاتے ہیں۔

نسیات

منصور علی خاں

شمال مشرق کے سرحدی قبائل میں محبت کی شادیاں

بت کی شادیاں صرف ترقی یافتہ سماج اور مہذب اشخاص میں ہی نہیں
ائل اور غیر مہذب اشخاص میں بھی ہوتی ہیں۔ جو لوگ مرد اور عورت
اہمی انتخاب کو صرف روشن خیال طبقات اور اشخاص کا اجارہ سمجھتے
ہ غلط فہمی مندرجہ ذیل مضمون کو پڑھ کر دور ہو جائے گی، جس میں ہندوستان
ی سرحدی علاقہ کے بعض قبائل کے نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کے
ل اور محبت کی شادیوں کا ذکر کیا گیا ہے۔ مہذب اور غیر مہذب
ں کی شادیوں میں اگر کچھ فرق ہے تو صرف یہ ہے کہ اول الذکر اشخاص
ں سماج کی نکتہ چینی کا نشانہ بنتی ہیں، جب کہ موخر الذکر اشخاص کا
نی سے بالاتر ہوتا ہے۔

شرقی سرحدی قبائل کے نوجوانوں میں اس قسم کی شادیوں کا ایک
ہے اور وہ یہ کہ ان قبیلوں کے بچے اپنے آبائی گھروں سے اور بعض اور
تعلیم و تربیت کے لیے بھیج دیے جاتے ہیں، جہاں لڑکوں کو نہایت
ی سکھایا جاتا ہے اور لڑکیوں کو بچوں کی دیکھ بھال کے کام سپرد
۔ یہ بچے واپس اپنے آبائی گھروں کو لوٹتے ہیں تو لڑکوں کو فنونِ
، کو گھریلو کاموں کی تربیت دی جاتی ہے، اپنے آبائی گھروں سے
دلڑکیوں کو مخالف جنس کے افراد کے ساتھ آزادانہ ملنے، رہنے
نے کا موقع ملتا ہے، جس کے نتیجہ میں اکثر ان میں باہمی محبت
پنی مرضی سے زندگی بھر کے لیے ایک دوسرے کا انتخاب

ے نوجوان لڑکی پکڈو نے، جس کی عمر صرف ۱۷ سال تھی
نی جرنلسٹ کو، جو اس علاقہ میں دورہ کرنے گیا تھا، اپنے
م بیان کرتے ہوئے بتایا کہ "ہمارے قبیلہ میں (یہ لڑکی ابور
ہ رواج ہے کہ ناکتخدا لڑکیوں کو ایک خاص قسم کی پیٹی

پہنائی جاتی ہے، جو ان کے کنوارے پن کی علامت سمجھی جاتی ہے، اس کے ساتھ
ہی اس کا لباس بھی دوسری اور شادی شدہ لڑکیوں سے ممتاز ہوتا ہے۔ جیسے ہی
لڑکی دس سال کی عمر کو پہنچتی ہے، اسے ایک بڑی سی "خواب گاہ" میں اپنی ہم جنس
دوسری لڑکیوں کے ساتھ سونا پڑتا ہے۔ یہاں اس کی زندگی گاؤں کی دوسری
ناکتخدا لڑکیوں کے ساتھ بڑے مزے سے گزرتی ہے، اگرچہ ہم دن بھر گھر کے کاموں
میں مدد دیتی ہیں، مگر جب شام ہو جاتی ہے تو ہمیں اپنی سہیلیوں کے ساتھ اسی
"خواب گاہ" میں آ جانا پڑتا ہے، جو ہم سب لڑکیوں کے لیے مخصوص ہوتی ہے۔

یہاں ہماری زندگی اپنے والدین کی نگرانی سے آزاد ہوتی ہے اور ہماری
بڑی عمر کی سہیلیاں ہیں یہاں …

میں لڑکے بھی اپنے اسی قسم کی 'خواب گاہ' سے آکر شامل ہو جاتے ہیں اور اس کے بعد ہم سب مل کر اپنا وقت خوب ہنسی خوشی اور قہقہوں میں گزار دیتے ہیں۔

سن بلوغ کو پہنچنے پر ہماری یہ زندگی ہمیں لڑکوں کے ساتھ گہری دوستی اور اکثر صورتوں میں ایک دوسرے سے محبت کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہاں تک کہ ہم آپس میں بیاہ شادی کرنے کا فیصلہ کر لیتے ہیں، شادی کے دن ہم اپنے اس 'گھر' کو چھوڑ دیتے ہیں، مگر بعد میں بھی اکثر ہمیں یہاں ایک ساتھ رہنے کے دنوں کی پر لطف یاد آتی رہتی ہے۔ ہم بڑی آسانی کے ساتھ ایک دوسرے کے ساتھ شادی بیاہ کر لیتے ہیں اور پھر ہماری ازدواجی زندگی شروع ہو جاتی ہے۔ شادی ہونے کے بعد ہم اپنا رقص وغیرہ بھی ترک کر دیتے ہیں اور اب ہم ان ڈانسوں کے "با عزت تماشائی" بن جاتے ہیں۔"

اس لڑکی نے اپنے پڑوسی ایک دوسرے قبیلہ کی عادات اور رسموں کا ذکر کرتے ہوئے یہ بھی بتایا کہ "ناگاؤں میں صرف نوجوان کنوارے ہی ایسی 'خواب گاہوں' میں رہتے ہیں۔ یہ خواب گاہیں صرف سونے کے گھر ہی نہیں ہیں، بلکہ ایسے تربیتی انسٹی ٹیوشن ہیں، جو ایک قسم کے 'دیہاتی کلب اور ٹاؤن ہال' کہے جا سکتے ہیں، یہاں نوجوان ناگاؤں کو جنگی رقص اور جنگی نقارے بجانا سکھایا جاتا ہے اور یہ بتایا جاتا ہے کہ وہ کسی حملہ آور دشمن کا مقابلہ کیوں کر کریں۔ زیادہ تر ناگا قبائل میں لڑکے اور لڑکیاں مل کر کھیتوں میں کام کرتے ہیں۔ لڑکے اور لڑکیاں اس طرح اپنا زیادہ وقت ایک ساتھ گزار کر نہ صرف ایک دوسرے کے ساتھ آزادانہ فطری رابطے قائم کر لیتے ہیں، بلکہ اس سے آئندہ زندگی میں باہمی برابری قائم ہونے میں بھی مدد ملتی ہے۔

زیادہ تر قبائلی مردوں کی نظر میں ہونے والی دلہن کی اصل خوبی اس کے حسن یا اس کی دوشیزگی اور پاک دامنی نہیں ہوتی، بلکہ اس کی اصل خوبی یہ ہوتی ہے کہ وہ (دلہن) اس (مرد) کے ساتھ زندگی کی ذمہ داریاں سنبھالنے میں کہاں تک حصہ لے سکتی ہے۔ جن قبیلوں میں یہ غیر شادی شدہ لڑکیاں ان خواب گاہوں میں سوتی ہیں، وہاں شادی سے پہلے کی عفت اور پاک دامنی پر اتنا زور نہیں دیا جاتا، جتنا ان لڑکیوں کے معاملہ میں دیا جاتا ہے، جو اپنے والدین کی زیر نگرانی رہتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اس لحاظ سے کسی ہونے والی دلہن کی کم قدری نہیں کی جاتی۔"

پکڈونے مذکورہ جرنلسٹ کو ایک اور قبیلہ 'اپٹانی' کی لڑکیوں کا حال بھی بتایا۔ اس نے کہا کہ "اس قبیلہ کی لڑکیوں کے بارے میں ایک حیرت انگیز روایت سنی گئی ہے۔ ایک اپٹانی عورت کے مسائل ہمارے مسائل سے بالکل ہی مختلف ہیں۔ اس قبیلہ کی عورتیں اپنی ناک کے دونوں نتھنوں میں ایک بڑا عجیب سا سیاہ لکڑی کا ڈانٹ پہنتی ہیں۔ ایک چھوٹی سی کم سن بچی کسی چون و چرا کے بغیر اپنے [illegible] سخت قسم کا یہ ڈانٹ پہن لیتی ہے، جسے نتھنوں کو بڑا کرنے کے لیے بار بار بدلا [illegible] اور ہر بار چھوٹے ڈانٹ کی بجائے اس سے بڑا ڈانٹ پہنا دیا جاتا ہے جیسے [illegible] بڑھتی رہتی ہے، اس ڈانٹ کے ساتھ ساتھ اس کے نتھنوں کے سوراخ بھی [illegible] اور چوڑے ہوتے رہتے ہیں یہاں تک کہ آخر میں یہ عورتیں اتنے بڑے بڑے [illegible] اپنے نتھنوں میں پہننے لگتی ہیں، جتنے بڑے ڈانٹ کسی خطرہ کے بغیر ان کے لیے [illegible] ہیں۔ اپٹانی قبیلہ کی لڑکیوں کے حسن کی یہ ایک اہم خصوصیت ہوتی ہے۔

ان غریب لڑکیوں کے لیے تہذیب جدید کا سب سے فائدہ م[illegible] ان ڈاکٹروں کی آمد ہے، جن سے اکثر آنسو بھری التجاؤں کے ساتھ ان پھٹے [illegible] نتھنوں میں ٹانکے لگانے کو کہا جاتا ہے۔"

پکڈونے اپٹانی عورتوں کے حسن کی حفاظت کا یہ عجیب و غریب [illegible] بیان کرکے اس کی وجہ یہ بیان کی کہ "اپٹانی قبیلہ کی عورتیں غیر معمولی طور پر حسین [illegible] ہیں اور ان کا چھوٹا سا امن پسند قبیلہ ڈفلا قبائل کے لوگوں سے گھرا ہوا ہے [illegible] قرب و جوار کی پہاڑیوں میں آباد ہیں۔ اس بنا پر اپٹانی عورتوں کو اغوا کیے [illegible] کا خطرہ ہر وقت رہتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس قسم کے ڈانٹ مدتوں پہلے اپٹانی [illegible] نے اس لیے ایجاد کیے ہوتے کہ ان کے دشمن قبیلہ کے مردوں کی توجہ اپٹانی عور[تون کے] حسن پر نہ جا سکے۔"

اس جرنلسٹ کو پکڈونے ایک اور روایتی داستانِ محبت سنائی [illegible] اور قبیلہ شردوک پن کی ایک خوب صورت لڑکی کے بارے میں مشہور تھی [illegible] لڑکی جو سوت اور درخت کی چھال کے ریشہ سے بنا ہوا ایک خوب صورت [illegible] اوڑھے ہوئے تھی، ایک سانپ سے محبت کرنے لگی، جو دراصل بھیس بدلے [illegible] ایک حسین و جمیل نوجوان تھا، اس نوجوان نے سانپ کی شکل میں اپنے آپ [کو] لڑکی کے ارد گرد لپیٹ لیا۔ یہ لڑکی اس وقت کپڑا بننے میں مصروف تھی۔ لڑ[کی نے] اپنے چاہنے والے نوجوان کے جسم کے عجیب و غریب رنگوں کی ہو بہو نقل اتا[ر کر] اس سے کپڑے پر ایک نہایت فنکارانہ ڈیزائن بنا لیا، جو اس قبیلہ کا آج تک روایتی ڈیزائن سمجھا جاتا ہے۔"

(کان بجنا)

جدید سائنسی تہذیب اور مغربی ادویہ نے اِس مرض کو بہت
دیا ہی، لہٰذا ضروری ہی کہ اِس مرض کے علاج اور اسباب پر
وجہ منعطف کی جائے۔ طبِ مغرب اس کے بہت سے اسباب
اشارہ کرتی ہی، مگر اس کے علاج سے قاصر ہی۔ طبِ مشرق
ولی علاج کی بنا پر اس کے علاج میں زیادہ کامیاب ہی لیکن
ب کے ساتھ اس کے نئے نئے اسباب رونما ہو رہے ہیں۔ اِس لیے
ارک پر بھی غور کرنے کی ضرورت ہی۔

ان بجنے کی شکایت بظاہر معمولی شکایت معلوم ہوتی ہی اور لوگ عام طور
سے اس قدر ہمدردی کا اظہار نہیں کرتے جس قدر ہمدردی کا وہ مستحق
طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ محض قوتِ ارادی سے اِس شکایت پر قابو پایا جا سکتا
ملط ہی۔ بعض اوقات مریض اس تکلیف سے اتنا مضطرب ہو جاتا ہی کہ
ادہ ہو جاتا ہے۔

کانوں میں مسلسل آتی رہتی ہے۔ خواہ دن ہو یا رات۔ شعوری لمحات میں
کایت سے چھٹکارا نہیں ملتا۔ یہ آواز ایک قسم کی نہیں ہوتی۔ کبھی تو
سے پانی گرنے کی آواز کی مانند اور کبھی ہولکے جھکڑ کی طرح ہوتی ہی۔ کبھی
ی مکھی کی بھنبھناہٹ کی سی، کبھی کسی ٹیوب سے تیزی کے ساتھ بھاپ کے
ی، کبھی آرہ مشین کی سی، کبھی کسی چیز کے چٹخنے اور کبھی ٹوٹنے کی سی۔
ح اور کبھی سیٹی کی طرح۔ الغرض یہ آواز صدہا اقسام کی ہو سکتی ہی۔ آپ
دل یا کتاب پڑھ رہے ہوں، سونے کے لیے لیٹے ہوں یا تقریر سُن رہے
ت مسلط رہتی ہی، یہانتک کہ انسان زندگی سے عاجز آجاتا ہی۔ ان
ثقلِ سماعت بھی موجود ہوتا ہی جو کہ اہم تشخیصی علامت ہے۔ اس صورت

میں کہا جاتا ہی کہ یہ مرض کان کی نالی میں کسی مقام پر خرابی واقع ہونے سے پیدا ہوتا ہی۔
کہاں اور کیوں؟ یہ سوال معالج کے لیے ابھی تک ایک مسئلہ بنا ہوا ہی اور بعض اوقات
ناقابلِ حل ہوتا ہی کیونکہ اس کے اسباب بہت سے ہونے کے علاوہ ناقابلِ شناخت
بھی ہوتے ہیں۔

شور انگیز عروق کی آوازیں بھی کان میں سُنائی دیتی ہیں!

قدرت میں مکمل خاموشی کبھی اور کہیں نہیں پائی جاتی۔ جب باہر کی آوازیں نہایت
مدھم اور بظاہر غائب ہو جاتی ہیں تو انسان بہت سی داخلی آوازیں بھی سُن لیتا ہے۔
توقعہ (کان کے اندر حلزون یعنی گھونگے کی طرح پیچ دار جوف) کی عروقِ شعریہ کی
آواز اس طرح سُنائی دیتی ہی جیسے کان سے سنکھ کو لگا لینے سے آتی ہی۔ ایک محقق بیان
کرتے ہیں کہ کان کے خلیہ کی باریک آواز گونج دار جھنکار کی طرح سُنائی دے سکتی ہی۔

طبِ جدید میں کان بجنے کی آوازوں کو تین اقسام میں بیان کیا جاتا ہی۔ پہلی وہ
خارجی آواز جس کا سبب کان کے اندر نہیں ہوتا بلکہ کسی قریبی عضو کی خرابی سے یہ پیدا
ہوتی ہی۔ ان آوازوں کی عضوی بنیاد کو آسانی سے معلوم کیا جا سکتا ہی۔ طبیب بھی
مسماع الصدر سے ان کو سُن سکتا ہی۔ ان آوازوں کا ایک سبب کان کے عضلات کا
تشنج بھی ہو سکتا ہی، یا یہ آوازیں تالو (حنک) زبان یا لہات (کوا) کے سکڑنے سے
بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ مزمن نزلہ کی وجہ سے بھی کھوکلی آوازیں سُنائی دیتی ہیں۔ کبھی
جبڑے کی حرکت کی آوازیں بھی کان میں آنے لگتی ہیں۔ نزلہ ان آوازوں کا عام سبب
ہوتا ہے۔

عروقِ دمویہ کی آوازیں سب سے زیادہ عام ہیں مثلاً خبث نفقر الدم یا نفقر الدم
اخضر میں ورید وداجی کی گھر گھر کی سی بلند آواز سُنائی دیتی ہی۔ دل کی ساخت کی خرابی
یا شریان سباتی کی خرابی یا کان کے قریب کی کسی دوسری شریان کے نقص سے نبض کے

ضربان کی مانند آواز سنائی دیتی ہے۔ یہ آواز دل کی ضربات کے ساتھ باقاعدہ وقفوں سے سنائی دیتی ہے کبھی شریانی اور وریدی خرابیاں دونوں مل کر اندرونی کان میں مستقل اور مسلسل آواز پیدا کرتی ہیں۔ ہر قسم کی خرابی طنین کی وجہ ہو سکتی ہے۔ دوسری قسم کی آواز داخلی آواز کہلاتی ہے۔ یہ آوازیں صرف مریض سنتا ہے، طبیب ان آوازوں کو نہیں سن سکتا۔ یہ قطعی طور پر موضوعی ہوتی ہیں۔ کان کے بیرونی حصے میں کان کا میل یا کوئی اور چیز موجود ہوتی ہے۔ ہڈی کا بڑھ جانا بھی ایک سبب ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں طنین کے ساتھ دوران سر بھی ہو سکتا ہے۔ سبب کو رفع کر دینے سے طنین کی شکایت بھی جاتی رہتی ہے۔

اگر طنین کا سبب کان کا درمیانی حصہ ہو تو پھر ہر قسم کی خرابی سے طنین کی شکایت ہو سکتی ہے۔ اس میں ہر قسم کے التہابات اور ہر قسم کی سرایت شامل ہے۔ یہی بات کان کے اندرونی حصے پر صادق آتی ہے۔ جسم کے کسی حصے میں اس کا سبب واقع ہو سکتا ہے جس کا پتہ چلانا بہت مشکل ہے۔ عصب سمع کی رسولی سے بھی طنین کا مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ ایک صورت میں تو عصب قوقعی کو کاٹ دینے سے بھی یہ آواز بند نہیں ہوتی۔ ابھی تک نہیں معلوم ہو سکا ہے کہ اس آواز کو کس طرح قطع کیا جا سکتا ہے۔ بعض غدد کی خرابیوں سے بھی طنین لاحق ہو سکتا ہے اور فشار الدم سے بھی۔ ممکن اسباب کی فہرست ابھی تک مکمل نہیں ہو سکی ہے۔

جدید دوائیں اور طنین: آج کل یہ مرض سب سے زیادہ جدید دواؤں کی وجہ سے دیکھنے میں آتا ہے۔ جدید دواؤں کی اس مضرت کا عام طور پر اعتراف بھی کیا جانے لگا ہے۔ اندرونی کان ایک ایسا عضو ہے جو زہروں کے مقابلے میں سب سے زیادہ حساس واقع ہوا ہے۔ زہر کی وجہ سے سماعت کے متاثر ہونے کی صورت میں طنین اکثر سب سے پہلی علامتوں میں سے ہوتی ہے۔ ان زہروں میں سے ایک کونین ہے، جو کہ ملیریا میں بکثرت استعمال کی جاتی ہے۔ دوسری سلی سیلیٹ ہے جو کہ اسپرین کے اکثر مرکبات کا لازمی جزو ہے۔ یہ درمیانی کان اور کان کے حلزونی حصے دونوں میں احتقان پیدا کر دیتی ہے۔ ان مقامات پر خون کے ترشح کو دیکھا بھی جا سکتا ہے۔ اگر اس کو جلد ہی روک دیا جائے تو طنین کی کیفیت رفع ہو جاتی ہے اور ایسا نہ کیا جائے تو طنین کی شکایت غیر معین مدت تک جاری رہتی ہے۔ یہاں ان لوگوں کی حالت کو قیاس کیا جا سکتا ہے، جو گٹھیا اور دردِ سر میں اسپرین کو غذا بنا لیتے ہیں۔ ان میں سے کتنے ہوتے ہیں، جو طنین کا شکار ہوتے ہیں، لیکن انھیں سبب کا کوئی علم نہیں ہوتا۔

جدید دواؤں کی ایک طویل فہرست ہے جن سے طنین کی شکایت پیدا ہوتی ہے:
باربی چوریٹس، ایرومائی سین، اسٹرپٹو مائی سین، دوائی سنکھیا، کوکین، افیون اور اس کے جملہ مشتقات۔ ڈی ہائیڈرو اسٹرپٹومائی سین تو معمولی [illegible]
کان کو نقصان پہنچا دیتی ہے اور بعض لوگ تو خصوصیت کے ساتھ اس [illegible]
ہوتے ہیں۔ اس کا واحد علاج حیاتین الف کا استعمال ہے۔

طنین کا مرض صرف دوائیں کھانے ہی سے پیدا نہیں [illegible]
سائنسی صنعتوں میں کام کرنا بھی اس مرض کے عام ہو جانے [illegible]
اینی لین، ارسنک (سنکھیا)، بین زین (لوبان)، مرکری [illegible]
کاربن، مونو اکسائڈ، روغنی کی گیس، فاسفورس اور سلفر (گندھک) کے علاوہ اور بہت سی اشیا جو صنعتوں میں بکثرت استعمال ہو [illegible]
نقصانات کے علاوہ طنین پیدا کرتی ہیں۔ گیس اسٹیشن کے ملازم [illegible]
مونو اکسائڈ سے برابر دوچار رہتے ہیں۔ ڈرائی کلینر مسلسل بین [illegible]
بخارات میں سانس لیتے ہیں اور اسی طرح اور بہت سے پیشے ہیں [illegible]
کی دوسری چیزیں استعمال ہوتی ہیں۔

یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ طنین صرف بذات خود ہی [illegible]
نہیں ہے بلکہ یہ بہت سے سنگین امراض اور باقاعدہ نقائص کا [illegible]
ذیابیطس، ورم گردہ مزمن، فساد شحمی سے پہلے طنین کی شکایت [illegible]
سے ان امراض کی نشان دہی کی جاتی ہے۔ طنین کی موجودگی میں [illegible]
(وہ مومی مادہ جو عروق میں جم کر سقوط قلب، فشار الدم اور [illegible]
سبب ہوتا ہے) کا امتحان کرانا ضروری ہے۔ کان کی اس قسم کی [illegible]
سرایت کے امراض بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔

طنین اور سخت کالر: صنعت ہی نہیں، بلکہ لباس [illegible]
دخل ہے۔ طنین کا ایک رخ نہایت پیچیدہ ہے اور وہ ہے انعکا [illegible]
عجیب و غریب قسم کا شرکی عکس عمل ہے۔ ایسے کیس دیکھنے میں آ [illegible]
سے طنین کی شکایت رفع ہو گئی یا مصنوعی بتیسی کے بدل دینے [illegible]
ہو گئی یا تنگ کالر کو ڈھیلا کرا لینے یا نکٹائی کا استعمال چھوڑ [illegible]
شکایت جاتی رہی۔ ان اسباب کی فہرست خاصی طویل ہے اور [illegible]
رہنمائی کرتی ہے کہ انعکاسی طنین دردِ دنداں سے لے کر وجع المفاصل [illegible]
کی شکایات سے پیدا ہو سکتا ہے۔

طنین کی آخری قسم یعنی مرکزی طنین نہایت دہشت [illegible]
تمام اقسام سے زیادہ سنگین ہے۔ اس میں مریض کو مرکزی سمعی

وازیں آتی ہیں۔ یہ آوازیں نہایت شدید اور ناقابل برداشت ہوتی ہیں
سر میں گونجتی ہیں۔ یہ آوازیں دونوں کانوں میں سنائی دیتی ہیں جس کی
بب کی تقسیم نہیں ہوسکتی۔ مزید برآں یہ آوازیں کسی صورت سے رفع نہیں
تیز سے تیز بیرونی آواز پر غالب رہتی ہیں۔ یہ حالت کسی خطرناک خرابی کا
دتی ہو اور ایسی صورت میں پورے عصبی نظام کا جائزہ لینے کی ضرورت

ں کے بجنے کی ایک قسم کو ذہنی یا وہمی طنین کہتے ہیں۔ اس صورت میں
ں الفاظ اور جملے سنتا ہو۔ اس کے علاج کے لیے ذہنی و نفسیاتی امراض
طرف رجوع کرنا چاہیے۔

بجنے کا علاج مریض کے مزاج اور طبیعت کو ملحوظ رکھ کر کیا جانا چاہیے
ے اصولی علاج سے عام طور پر پوری کامیابی ہوتی ہو۔ مرض کے سبب
بہر حال ضروری ہو۔ سبب کے دریافت کے بغیر محض تعدیل مزاج سے
یفیت تو ہو جاتی ہو اور اکثر اوقات مرض بتدریج رفع بھی ہو جاتا ہو لیکن
اچھی طرح دریافت ہو جائے تو مرض کا جلد از جلد تدارک بہت آسان
بجنے کے مرض میں مزاج کی خرابی کو بہت دخل ہو چونکہ طب مغرب میں
نہیں دی جاتی اس لیے ڈاکٹر اکثر اس کے علاج میں ناکام رہتے ہیں
ت، ب اور ج ضرور اس مرض میں مفید ہیں لیکن ڈاکٹروں کی توجہ
ہ ضد حیات دواؤں کی طرف ہو۔
داؤں سے اس مرض کے پیدا ہونے کی صورت میں جو کہ آج کل بہت
رق کے تریاقات بہت مفید ثابت ہوئے ہیں۔ ہم دیکھتے ہیں کہ اطبا
ن کے استعمال کو بہت کم کر دیا ہو۔ یہ بہت بڑی فروگزاشت
کے تریاقات جدید سمی دواؤں کے مضر اثرات کو رفع کرنے میں
ھتے ہیں۔ ہم نے زہر مہرے کو خصوصیت کے ساتھ اس امر

انتقاد

قرآنک ایڈوائسس

انگریزی ترجمہ: مارماڈیوک پکتھال
اردو ترجمہ: مولانا فتح محمد جالندھری
ناشر: تاج کمپنی لمیٹڈ۔ منگا پیر روڈ۔ کراچی
ہدیہ: چار روپے

کلام پاک کی اشاعت ایک بڑی دینی خدمت ہے۔ متن کے ساتھ ساتھ تراجم اور تفاسیر اور ان کی اشاعت سے قرآن مجید کو سمجھنے اور اس کے احکام پر عمل کرنے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ QURANIC ADVICES (قرآنی ہدایات) کے نام سے تاج کمپنی نے کلام پاک کی آیات کو مختلف عنوانات کے تحت مرتب کر کے شائع کیا ہے۔ یہ مجموعہ دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ہر حصہ مختلف ابواب پر مشتمل ہے جو زندگی کے اخلاقی، سماجی، مذہبی اور سیاسی مسائل پر محیط ہیں جن سے عقائد و اعمال میں رہنمائی حاصل کی جاسکتی ہے۔ قرآنی آیات کے مقابل مارماڈیوک پکتھال کا انگریزی ترجمہ اور مولانا فتح محمد جالندھری کا اردو ترجمہ دیا گیا ہے جس سے اس کتاب کی افادیت بڑھ گئی ہے اور اردو داں طبقہ کے ساتھ ساتھ انگریزی داں طبقہ بھی مستفید ہو سکتا ہے۔

تاج کمپنی نے اپنی روایات کے مطابق اس مجموعہ کو شایان شان طریقہ سے شائع کیا ہے۔ پوری کتاب آرٹ پیپر پر بلاک اور ٹائپ سے طبع کی گئی ہے۔ طباعت کا معیار اچھا ہے۔ جلد پر خوب صورت پلاسٹک کور چڑھایا گیا ہے۔

قلب و شرائین سے متعلق جدید دریافتیں

غذاؤں کی دہنیت سے قلب و شرائین کا تعلق!

آکسفورڈ یونیورسٹی کے ڈاکٹر سنکلیر نے جو آجکل غذائی ریسرچ کے بہت بڑے محقق تسلیم کیے جاتے ہیں، رائل سوسائٹی کے ہیلتھ جرنل (انگلینڈ) کے مئی جون کے شمارے میں قلب و شرائین پر غذاؤں کی دہنیت کے اثرات کی بڑی خوبی سے توضیح کی ہے۔ پہلے تو انھوں نے مرض اکلیلی کی تعریف کی ہے اور بتایا ہے کہ یہ مرض ان عروق دمویہ کے دبیز ہو جانے سے پیدا ہوتا ہے جو قلب کی طرف یعنی شریان اکلیلی کی طرف جاتی ہے۔ اس مرض کو ہم عام طور پر شرائین کے سخت ہو جانے سے تعبیر کرتے ہیں مگر یہ دراصل شرائین کا سخت ہو جانا نہیں ہے بلکہ ان کی اندرونی سطح پر بعض قسم کے مواد مثلاً شحوم، مواد لحمیہ اور معدنی نمکیات کا جم جانا ہے جس کی وجہ سے وہ تنگ ہو جاتی ہیں۔

بیسویں صدی میں اس مرض نے حیرت انگیز طور پر ترقی کی ہے۔ ڈاکٹر سنکلیر نے پچھلی صدی کے ایک مشہور معالج کا قول نقل کیا ہے جس نے بیان کیا ہے کہ مونٹریل اسپتال میں دس سال کے اندر اس نے اس مرض کا ایک مریض بھی نہیں دیکھا۔ موجودہ زمانے میں مغربی ممالک کے اندر یہ مرض موت کا سب سے عام سبب ہے۔ سنہ ۱۹۴۰ء سے انگلستان اور ویلز میں یہ مرض تگنا ہو گیا ہے۔ سنہ ۱۹۲۱ء میں وجع القلب سے مرنے والوں کی شرح صرف ۱۴۱ تھی جبکہ سنہ ۱۹۵۰ء میں دو ہزار دو سو نو ہے۔

ابھی تک یہ معلوم نہیں ہو سکا ہے کہ اس مرض کے اس قدر تیزی سے بڑھنے کے کیا خاص اسباب ہیں۔ جزیرۂ ہوائی کے جاپانیوں کے مقابلے میں جاپان کے رہنے والے جاپانیوں کو یہ مرض کم ہوتا ہے اور جو جاپانی کیلیفورنیا میں رہتے ہیں ان کو یہ قلبی مرض ہوائی یا جاپان میں رہنے والوں کو زیادہ ہوتا ہے۔ میکسیکو میں اس مرض [illegible] انگلستان یا فنلینڈ سے کم ہوتا ہے۔

مرض قلب کو ڈاکٹر سنکلیر غذائی خرابیوں سے منسوب کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ایک قسم کا شحمی مادہ (COLESTEROL) جو کہ خلیات کا ایک اہم جز و ہے اور جسم میں مختلف ساختوں کے اندر تیار رہتا ہے۔ عروق دمویہ کی اندرونی سطح پر جم جاتا ہے۔ ہمیں بطور غذا کے اس کی ضرورت نہیں ہے لیکن یہ شحمی مادہ حیوانات کے گوشت میں پایا جاتا ہے۔ یہ بات ہمیں ایک طویل عرصے سے معلوم ہے کہ بعض امراض میں خون کے اندر چربی کا تناسب بڑھ جاتا ہے مثلاً ذیابیطس، غدہ درقیہ کی خرابی اور ورم کلیہ کے امراض میں خون کے اندر چربی بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے عروق میں صلابت پیدا ہو جاتی ہے۔ بہت محتاط اعداد و شمار سے معلوم ہوتا ہے کہ چالیس سے ساٹھ سال کی عمر کے لوگ جن کے خون میں شحم کی سطح ۲۱۰ درجہ سے کم ہے۔ ان لوگوں کے مقابلہ میں جن کی سطح اس سے زیادہ ہوتی ہے نصف تعداد میں مرضوں کے حملہ کا شکار ہوتے ہیں۔

خون کے اندر ایک دوسرے قسم کی دہنیت بھی اس سلسلے میں معرض بحث میں لائی جاتی ہے۔ اس دہنیت کا تعلق غیر مشبع تیزابات شحم سے ہے جو کہ بیشتر سبزیوں اور دالوں میں پائی جاتی ہے۔ ان میں سے ایک لائنولک ایسڈ (نباتی تیزاب) جس کو بنیادی "روغنی تیزاب" کہتے ہیں کیونکہ یہ جسم میں تیار نہیں ہو سکتا اور اس کو لازمی طور پر غذا میں شامل کیا جانا چاہیے۔ جدید تحقیقات کے نتائج سے ظاہر ہوتا ہے کہ غذا میں شحم (مکھن، بالائی، شحم لحمی وغیرہ) کی مقدار جس قدر زیادہ ہوگی جسم کو لائنولک کی احتیاج اسی قدر زیادہ ہوگی۔ یہ بات بہت اہم ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ غذا میں جس قدر زیادہ حیوانی روغنیات، نشاستہ اور شکر استعمال کریں گے

"لازمی روغنیات" کی ضرورت زیادہ ہوگی۔

دونوں قسموں کی دہنیتوں کی مقدار کے تناسب کا لحاظ نہایت اہم ہے

کلیہ یہ ہے کہ آپ جس قدر زیادہ حیوانی روغنیات کو استعمال کریں گے، آپ کو اسی قدر زیادہ مقدار میں ان روغنیات کو استعمال کرنے کی ضرورت ہوگی جو سبزیوں اور دالوں میں بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ غذا کے توازن کے معاملے میں یہ نکتہ بڑی اہمیت کا حامل ہے۔

مسٹر سنکلیر کہتے ہیں کہ خون میں اگر کافی مقدار میں لازمی نباتی تیزابات کی مقدار کم ہوگی تو حیوانی شحمی مادہ ساختوں اور عروق میں جمنا شروع ہو جائیگا۔ خصوصاً ان عروق میں جو فشار الدم (بلڈ پریشر) یا اعتدال سے زیادہ مشقت کی وجہ سے کمزور ہو گئی ہوں۔

کیا کلورین آمیز پانی سے مرض قلب پیدا ہوتے ہیں؟

امراض قلب کے سلسلے میں یہ ایک دوسرا نکتہ ہے جو نہایت اہم ہے۔ ڈاکٹر سنکلیر کا بیان ہے کہ انھوں نے اپنے تجربات سے معلوم کیا ہے کہ آزاد کلورین لازمی روغنیات میں جذب ہو جاتی ہے اس طور سے پانی میں کلورین کی شمولیت سے غذا میں ان لازمی اجزا کی مقدار گھٹ جاتی ہے جو حیوانی روغنیات کی اصلاح کر کے ان کو عروق میں منجمد ہونے سے روکتے ہیں اور یہ بھی معلوم ہے کہ کلورین حیاتین (E) کو زائل کر دیتی ہے جو کہ صلابت شریانی کے لیے بہت مفید ہے۔ شہر میں قلبی امراض کے زیادہ ہونے میں اس بات کو بھی دخل ہو سکتا ہے کہ وہ کلورین آمیز پانی استعمال کرتے ہیں۔

اس کے علاوہ فربہی بھی امراض قلب کا ایک بڑا سبب ہے۔ فربہی زیادہ آرام کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے اور نشاستہ دار اور روغنی غذا کھانے کی صورت میں ورزش کی اہمیت بہت بڑھ جاتی ہے۔ ورزش نہ کرنے سے عروق میں شحمی مواد آسانی سے جمنا شروع ہو جاتا ہے۔ مقوی غذا کے ساتھ اگر اتنی ہی ورزش بھی کی جائے تو غذا جسم میں جذب ہو جاتی ہے اور چربی کی شکل میں جسم کے اندر رکنے نہیں پاتی۔ یہ بھی ایک وجہ ہے کہ شہر کے باشندوں میں امراض قلب زیادہ پائے جاتے ہیں کیونکہ وہ دیہاتیوں کے مقابلے میں جسمانی محنت کم کرتے ہیں۔

میکنڈ ملڈا اور فلزتی "لانسٹ" کی دوسری جلد صفحہ ۱۰۰ پر لکھتے ہیں کہ اگر خون میں دہنیت زیادہ ہو تو خون جلد منجمد ہو جاتا ہے۔ اگر خون میں دہنیت بڑھ جائے تو معتدل ورزش سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے

میں خون کے اندر مواد شحمی کی سطح زیادہ ہوتی ہے۔ محققین نے ایک دلچسپ بات یہ بھی دریافت کی ہے کہ تمباکو پینے اور کھانے والے روغن زیادہ استعمال کرنے کی طرف مائل ہوتے ہیں۔

تکان اور صعوبت کو بھی قلبی امراض میں بڑا دخل ہے۔ اس دور کی سرعت رفتار اور زندگی میں گھبراہٹ اور جلد بازی کے رجحان نے بھی امراض قلب میں اضافہ کیا ہے۔ معلوم ہوا ہے کہ تکان اور گھبراہٹ کے عالم میں خون کے اندر مواد شحمی کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ طالب علموں میں امتحان سے پہلے، سپاہیوں میں جنگ کے دوران میں خون کے اندر مواد شحمی کی سطح بلند ہو جاتی ہے۔ اس لیے ہجوم افکار اور پریشانی کے زمانے میں مناسب غذا کا خاص خیال رکھنے کی ضرورت ہے۔ زیادہ دماغی محنت بھی کثرت افکار کے حکم میں آتی ہے۔ آجکل جو یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ سائنس کی بدولت ہم زیادہ آرام کی زندگی گزار رہے ہیں، خود سائنس کے دریافت کردہ حقائق کی بنا پر غلط ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ سائنس کی ترقی نے انسان کو جسمانی آرام دینے کے بجائے جسمانی آلام میں مبتلا کر دیا ہے۔

بہرحال امراض قلب میں سب سے زیادہ دخل غذا کو ہے اور غذا میں بھی اس کے روغنی اور نشائی جزو کو۔ غذا میں روغنیات کے متعلق بھی سائنسدانوں میں بہت سے خیالات پائے جاتے ہیں اس بات پر ابھی بحث جاری ہے کہ کونسی قسم کی دہنیت زیادہ نقصان رساں ہے۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ روغن کی مقدار کو زیادہ اہمیت حاصل ہے اور ہر قسم کی روغنیت خون میں شحمی مواد کی سطح کو بڑھاتی ہے لیکن ڈاکٹر سنکلیر اور دوسرے محققین کی رائے میں نباتی روغن خون کے اندر شحمی مواد کی سطح کو بلند نہیں کرتے بلکہ پست کرتے ہیں اور صرف حیوانی روغنوں سے شحمی مواد کی سطح بلند ہوتی ہے۔ ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ بعض سبزیوں کے روغن بھی شحمی مواد کو بڑھاتے ہیں اور بعض گھٹاتے ہیں۔ ہمارے خیال میں جن روغنوں میں جسم کے باہر جمنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے ان میں جسم کے اندر بھی ہے کی صلابت زیادہ ہوتی ہے۔ چنانچہ مچھلی کا تیل اگرچہ حیوانی روغن ہے لیکن یہ چونکہ آسانی سے نہیں جمتا اس لیے شحمی مواد کی سطح کو بڑھانے کے بجائے کم کرتا ہے۔

مسٹر سنکلیر کی ایک دریافت یہ ہے کہ غذا کے نشاستے اور شکریں جسم میں غلط قسم کی چربی پیدا کرتی ہیں۔ اگر آپ یہ چیزیں زیادہ کھائیں گے تو آپ کو توازن برقرار رکھنے کے لیے زیادہ مقدار میں نباتی روغن استعمال کرنے کی ضرورت ہوگی۔ مسٹر سنکلیر کی تحقیق کا سب سے اہم نکتہ یہ ہے کہ یہ بات کہ آپ کتنی مقدار میں مختلف روغن استعمال کرتے ہیں، اتنی اہم نہیں ہے بلکہ بہت کم اہمیت رکھتی ہے جتنی یہ بات کہ آپ کس تناسب سے حیوانی اور نباتی روغن استعمال کرتے ہیں کیونکہ حیوانی روغنیات کے ساتھ نباتی روغنیات کا استعمال کم از کم اتنی ہی مقدار میں لازمی ہے جو روغنیات کو جبلی یا کیمیائی طور پر منجمد کرنے کا

صاف ستھرے
دانت ...
آپ کے دانت بے شک نہایت عمدہ ہیں لیکن
اگر ان کی خاطر خواہ حفاظت نہیں ہوگی تو ایکدن یہ بدنما ہو جائیں گے
ہر روز کا کھانا پینا، سگریٹ اور پان دانتوں پر اپنا اثر چھوڑتے ہیں۔ اس لئے
اُن کو کیڑا لگنے اور نکوٹین وغیرہ کے دھبوں سے بچائیے پھر دیکھئے
وہ کیسے صاف ستھرے معلوم ہوتے ہیں۔
ہمدرد منجن دانتوں کی پوری پوری حفاظت کرتا
ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے دانتوں کی خوبصورتی اور
مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔ پان اور سگریٹ کے دھبے دور ہو جاتے
ہیں۔ کیڑا لگنے کا امکان جاتا رہتا ہے۔ سانس کی بدبو دور ہو جاتی
ہے۔ منہ کا مزہ خوشگوار ہو جاتا ہے۔
ہمدرد منجن
مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے
ہمدرد
ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور
STRONACHS

چوبیس ۲۴ ورزشوں کا ایک دوسرا کورس

مرتبہ: موسیو اقبال حسین

اب تک ہم نے عام طور پر بغیر آلات کے ورزشی کورس پیش کیے ہیں۔ اس
ان ورزشوں کے ذریعہ بھی عضلات کی نشوو نما اور بالیدگی تقریباً اسی طرح ہوتی
جس طرح ان ورزشوں سے جو آلات کی مدد سے کی جاتی ہیں، لیکن بعض قارئین
صحت کا برابر تقاضا رہا ہے کہ ہمدرد صحت میں ایسی ورزشیں بھی شائع کی جائیں
جو آلات کی مدد سے کی جاتی ہیں، چنانچہ اشاعتِ زیرِ نظر سے ہم چوبیس ورزشوں
ایسا کورس پیش کر رہے ہیں جو ڈنبل اور مگدروں کی مدد سے کیا جاتا ہے۔

جسمانی ورزش کی ضرورت اور افادیت پر ہم ہمیشہ کچھ نہ کچھ لکھتے رہے ہیں۔
س بنیادی چیز پر زور دیتے رہے ہیں کہ امراض سے بچاؤ کے لیے ورزش نہایت
ی ہے۔ یہ بات اچھی طرح سمجھ لینی چاہیے کہ غذا کا صحیح طریق پر جزوِ بدن نہ ہونا
ں امراض کو دعوت دیتا ہے۔ جتنی بیماریاں بھی ہیں، ان کا ابتدائی سبب بھی
ہضم ہوتی ہے۔ اگر آپ کا نظامِ ہضم صحیح طریق پر اپنا کام انجام دے رہا ہے تو پھر
لیجیے کہ آپ کے اندر امراض کے مقابلہ کی قوت خود بخود پیدا ہو رہی ہے۔ یہی نہیں
ہضم کی درستی پر اس کا بھی دار و مدار ہے کہ آپ کتنے عرصے میں بوڑھے ہوتے ہیں۔
لیے کہ غذا ہی کے انجذاب سے آپ کے گھِسے ہوئے جسم کی مرمت ہوتی رہتی ہے
ب کا پورا نظامِ جسمانی صحت مند اور تن درست رہتا ہے۔

چونکہ پورا نظامِ ہضم عضلاتی ہے، اس لیے ورزش کے ذریعہ جب تمام عضلات
ؤ اور ڈھیل کا ایک گونہ اثر ہوتا ہے تو نظامِ ہضم کے خود کار عضلات بھی متاثر
بغیر نہیں رہتے یہی سبب ہے کہ ورزش کا نظامِ ہضم پر ایک طرح سے براہِ راست
تا ہے اور اس طرح پورے جسم میں بیماریوں سے بچنے کی قابلیت پیدا ہو جاتی ہے۔

ان ورزشوں کے شروع کرنے سے پہلے یہ بات سمجھ لیجیے کہ جسم کی ابتدائی
ان تمام ورزشوں میں ایک ہی رہتی ہے اور ہر ورزش کے آخر میں بھی اُسی
ابتدائی پوزیشن کو اختیار کیا جاتا ہے۔ چنانچہ ہم پہلے ابتدائی پوزیشن ہی پیش کر رہے ہیں۔

ابتدائی پوزیشن: سیدھے کھڑے ہو جائیے، اس طرح کہ دونوں ایڑیاں ملی ہوئی ہوں اور پنجے باہر کی طرف ہوں، نیز مگدر یا ڈنبل دونوں ہاتھوں میں دونوں پہلوؤں کے ساتھ لٹکے ہوئے ہوں، اس حال میں کہ دونوں ہاتھوں کی پشت باہر کی جانب ہو۔

شکل ۱

ورزش نمبر ۱

دونوں ہاتھوں کو سامنے کی طرف لا کر اتنا اوپر اٹھائیے کہ سر کے اوپر آ جائے۔ جیسا کہ شکل ۱ میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد بغیر جھولا دیے ان کو دونوں پہلوؤں میں لے آئیے، جیسے کہ پہلے ابتدائی پوزیشن میں تھے۔

اسے اتنی مرتبہ تک کیجیے کہ آپ تھکنے لگیں۔

ورزش نمبر ۲

دونوں پہلوؤں پر سے ہاتھوں کو اوپر اٹھائیے اور سر پر سے گزار کر اپنے چہرے کے سامنے انھیں کراس (CROSS) کیجیے۔ پھر دونوں کہنیوں کو شانوں تک جھکائیے، اس طرح کہ دونوں ہاتھوں کی کلائیاں کراس کرنے لگیں۔ جیسا کہ شکل ۲ میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد ہاتھوں

شکل ۲

شکل ۳

کو واپس ابتدائی پوزیشن میں لے آئیے۔
اسے اتنی مرتبہ تک کیجیے کہ آپ تھکنے لگیں۔

ورزش نمبر ۳

دونوں پاؤں کی ایڑیاں اٹھائیے اور اس کے ساتھ دونوں بازوؤں کو پیچھے کی جانب جتنا بھی لے جایا جا سکتا ہے، لے جائیے، اس طرح کہ کلائیاں بل کھائی ہوئی ہوں، جیسا کہ شکل ۳ میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد ہاتھوں کو جوڑ کر سامنے شانوں کے متوازی لے آئیے، اس طرح کہ اس کے ساتھ ہی آپ کی ایڑیاں زمین پر ٹک جائیں اور پنجے اٹھ جائیں، جیسا کہ شکل ۴ میں دکھایا گیا ہے پھر ابتدائی پوزیشن میں آجائیے۔ یہ گویا ایک حرکت ہوگی۔ اسے اتنی مرتبہ تک کیجیے کہ آپ تھکن محسوس کرنے لگیں۔

شکل ۴

ورزش نمبر ۴

دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی پھیلائیے اور اس کے ساتھ ہی پہلے دائیں ٹانگ کو دائیں ہاتھ کے متوازی اٹھائیے، جیسا کہ شکل ۵ میں دکھایا گیا ہے۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیے۔ اس کے بعد دونوں بازوؤں کو پھر دونوں شانوں کے متوازی پھیلائیے اور اس مرتبہ اس کے ساتھ ہی بائیں ٹانگ کو بائیں ہاتھ کے متوازی اٹھائیے۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیے۔ اس طرح باری باری سے دونوں ٹانگوں کو اٹھاتے رہیے اور اسے اتنی مرتبہ تک کیجیے کہ آپ تھکن محسوس کرنے لگیں۔

شکل ۵

خلفائے عباسیہ کے عہد میں صحتِ عامہ کا دستور العمل

دو جرمن سائنسداں سیموئیل ایلازار اور اکادوریہ اسٹنٹ گارڈ (جرمنی) کے
نے والے جرمن رسالہ "جرمن دوا فروشوں کا اخبار" میں اپنے ایک مشترک مقالے بعنوان
۱۲۳۶ء میں صحتِ عامہ سے متعلق عربی دستور العمل" میں لکھتے ہیں کہ قدیم عربی حکومت
خلفائے عباسیہ کے عہد (۷۴۹ء تا ۱۲۴۲ء) میں ایک محکمۂ احتساب یا حسبہ قائم
جس کے افسر کا عہدہ محتسب کہلاتا تھا۔

مقالہ نگاروں نے آگے لکھا ہے کہ "اس محتسب کے فرائض میں پولیس کی نگرانی
بہت وسیع خدمات شامل ہوتی تھیں۔ اس کا یہ فرض بھی ہوتا تھا کہ ملک میں امن و
قائم رکھے، ترازو اور باٹ صحیح رکھنے کی نگرانی کرے، راستوں کا معائنہ کرلے،
ستکاروں، تاجروں اور پیشہ وروں کے کام پر نگاہ رکھے اور دیکھتا رہے کہ یہ لوگ اس
داری کے عہد پر قائم رہیں جو کہ حاکم کے ساتھ انھوں نے کیا ہے۔ عام صفائی بھی اس
تے ہوتی تھی اور اخلاق و مذہب کی پابندی کی نگرانی بھی عدالتوں، جاگیرداروں اور
حاکموں کا معائنہ بھی اس کے فرائض میں شامل ہوتا تھا۔ ان وسیع اختیارات سے
ہر ہوتا ہے کہ محتسب وزیر کے درجہ کا سرکاری افسر ہوتا تھا۔

کتاب "نہایتہ الرتبہ"

جرمن مقالہ نگاروں کا کہنا ہے کہ ترکوں نے بعد میں یہ محکمہ عربوں کی تقلید میں
کیا لیکن ان کے محتسب کو نہ عدالتوں پر اختیار ہوتا تھا اور نہ فوجی افسروں پر۔ اس
سے عرب محتسب کے مقابلہ میں ان کا عہدہ کمتر اور ان کے فرائض کا دائرہ محدود ہوتا تھا۔
دائرے کی تفصیل قانونی کتابوں میں درج ہوتی تھی۔ اس قسم کی ایک کتاب نہایت الرتبہ
روں کی نگرانی سے متعلق ہے، جو عبداللہ بن نصر بن عبداللہ احمد اللہ الشیرازی کی تصنیف ہے
کتاب کا مصنف اپنے عہد کے چوٹی کے فقیہوں میں شمار ہوتا تھا۔ اس کی سوانح عمری کے
صرف اتنا معلوم ہو سکا ہے کہ وہ شام کے ایک ضلع حامہ کے ایک چھوٹے سے
قصبہ بستر میں پیدا ہوا تھا۔ اس کی تصنیف بہت ہی معتبر اور قابلِ عمل سمجھی جاتی
تھی اور بہت زیادہ زیرِ استعمال تھی۔

دوسرے مصنفوں کی تصانیف میں محتسب کے فرائض کی تفصیلات بلا ترتیب
تنظیم منتشر ملتی ہیں۔ شیرازی نے اس مضمون کو ماہرانہ انداز میں قلمبند کیا اور اس سے
ترتیب وار اور باتفصیل بحث کی ہے، بڑی بڑی دستکاریوں کا ذکر مستقل فصلوں میں
کیا ہے۔ اشیائے خورد نوش کی تجارت، کپڑوں، غلاموں اور جانوروں کے کاروبار کے
ابواب قائم کیے ہیں۔

مقالہ نگاروں کا کہنا ہے کہ شیرازی نے دوائیں اور مسالوں میں ملاوٹ، پیشۂ
طبابت (حفظانِ صحت اور حمام) طبِ حیوانات، دوا فروشی، عمال تجار اور تربیت
یافتہ لوگوں کا ذکر بھی زیرِ حوالہ تصنیف میں کیا ہے اور اس میں مصنف نے اپنے زمانہ کی
مشرقِ وسطیٰ کی زندگی یعنی خلافتِ عباسیہ کے اواخر کے حالات بھی بیان کیے ہیں۔ اس لیے
مقالہ نگاروں کی رائے میں "یہ کتاب بہت بڑی علمی قیمت رکھتی ہے" بالخصوص اس لیے
کہ یہ تاحال معلوم شدہ کتابوں میں تنہا اور سب سے قدیم کتاب ہے، جس میں دست کاری کا
تفصیل سے ذکر ہے۔ اس کی اصل کی ایک نقل سراجیو (یوگوسلاویہ) میں قاضی حسریوی
کے کتب خانہ میں موجود ہے۔ اس قلمی نسخہ کے آخر میں یہ قلمی عبارت ہے کہ محمد بن
عبدالوہاب نے بیت المقدس میں ۸۰۷ ہجری میں اس کی نقل تیار کی۔ شیرازی نے اپنی
کتاب کی ترتیب کی تاریخ کا خود کہیں ذکر نہیں کیا ہے۔

۱۲۴۳ء کی دوسری نقل

رسالہ "جرمن دوا فروشوں کا اخبار" میں مع تصویروں سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس
کتاب کی ایک دوسری نقل ۱۲۴۳ء میں لکھی گئی لیکن چونکہ خود شیرازی بھی ۱۲۴۳ء
کے پہلے کے واقعات کا ذکر کرتا ہے اور اس کے بعد کے واقعات کا کوئی ذکر "نہایت الرتبہ"

میں نہیں ملتا۔ اس لیے خاتمہ کی عبارت اس کی دلیل ہے کہ صرف نقل ہی ۱۲۴۳ء میں نہیں لکھی گئی ہے بلکہ کتاب بھی اس سنہ کے پہلے کی لکھی ہوئی ہے۔ اس لیے اس کتاب کی تصنیف کی تاریخ تیرھویں صدی کا اول نصف (تقریباً ۱۲۳۶ء)، مقرر کرنا چاہیے۔

شیرازی نے اس کتاب میں صحتِ عامہ سے متعلق دستور العمل پر روشنی ڈالتے ہوئے بتایا ہے کہ "بازاری اشیا اور ادویہ میں نقلی چیزوں کی فروخت یا ملاوٹ ، دست کاروں اور تاجروں کی بے ایمانی اور ان کے خفیہ ہتھکنڈوں کی وجہ سے جن کو وہ بہت احتیاط سے چھپاتے ہیں، اس کی ضرورت ہوئی۔"

دونوں جرمن محققین کا اپنے مقالہ کے بارے میں کہنا ہے کہ صرف بڑے بڑے پیشوں کا اس مقالہ میں ذکر کیا گیا ہے۔ ترازو باٹ اور پیمانوں کی نگہداشت دوا فروشوں نام نہاد دوائی شربتوں کے تیار کرنے والوں، مسالے بیچنے والوں، طبیبوں، جراحوں، کحالوں، فصد کھولنے والوں، حجاموں، غسل کرانے والوں، مالش کرنے والوں، مویشی کے ڈاکٹروں سے متعلق ہدایات واحکام کی تفصیل معلوم کی گئی ہے۔"

شیرازی نے اپنی کتاب میں چالیس ابواب قائم کیے ہیں اور مثالوں سے واضح کیا ہے کہ محتسب کا سلوک کس طرح کا ہونا چاہیے اور اسے منصب کو کس طرح ادا کرنا چاہیے۔

دواؤں میں ملاوٹ کی روک تھام

پھر مقالہ نگاروں نے آگے لکھا ہے کہ یہاں ہم صرف ان فصول میں سے چند پر اکتفا کریں گے جن کا بالخصوص دوا سازی سے تعلق ہے۔ باب سترہ میں نقلی دوا فروشوں کی روک تھام کا ذکر ہے۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ دواؤں میں ملاوٹ اور دھوکہ بازی کثرت سے رائج تھی۔ دوائیں دور دراز مقامات سے آتی تھیں۔ نایاب اور بہت قیمتی ہوتی تھیں، اس لیے عجب نہیں کہ ان میں دھوکہ بازی بھی ہوتی رہی ہو۔ شیرازی نے اس بات پر زور دیا ہے کہ اس معاملہ میں دھوکہ بازی عوام کے لیے سب سے زیادہ مضر ہوتی ہے۔ اس لیے دوا فروشوں کا یہ مقدس فرض ہے کہ دوا کے معاملے میں خود کو خدا کے سامنے جواب دہ سمجھیں۔"

لہٰذا مصنف محتسب کو دوا سازوں کا ہفتہ وار معائنہ کرنے کی ہدایت کرتا ہے۔ ایک سب سے زیادہ بری حرکت مصری افیون میں مامیثا ملا دینے کی تھی اور جنگلی ماروٹا کی پتی کا عرق بھی ملایا جاتا تھا اور بروزہ بھی ملاوٹ کے کام آتا تھا۔

شیرازی نے اپنی کتاب میں لکھا کہ "افیون میں ملاوٹ کی پہچان اس طرح ہوسکتی ہے کہ مشتبہ افیون کو پانی میں گھولیں۔ اگر زعفران کی سی خوشبو نکلے تو ماروٹا کی پتی کا عرق اس میں ملایا گیا ہے اور اگر پانی صاف اور ہلکے رنگ کا ہے تو بروزہ ملایا گیا ہوگا۔"

شیرازی نے مزید لکھا کہ "ریوند میں بعض وقت ریوند الدواب جو شام میں پیدا ہوتا ہے، ملا دیا جاتا ہے۔ اس کی آسان پہچان یہ ہے کہ اصلی ریوند سرخ ہلکا کم خوشبودار ہوتا ہے۔ اچھی قسم کا کیڑوں سے پاک ہونا چاہیے اور نم کرنے پر ا کو زرد رنگ دینا چاہیے۔ کھریا مٹی میں استخواں سوختہ کی ملاوٹ کی پہچان یہ ہے اس کو پانی میں گھولیں۔ استخواں سوختہ نیچے بیٹھ جائے گی اور کھریا مٹی اوپر تیرتی رہے گی

اسی طرح اس کتاب میں املی، حداد، قسط، کلکاسا کے ریشے، افریبون، اقیموا محمود، مر، قشر لوبان، تخم ہندیکوک، موم، کلندہ کی قلمیں، شہد، روغن بادام، بال وغیرہ کی نقل اور ملاوٹ اور ان کی پہچان کا ذکر ہے۔

شیرازی کا قول ہے کہ "اکثر ملاوٹیں بحد پیچیدہ ہوتی ہیں اور مخفی رکھی جاتی اگر ان کا یہاں (کتاب میں) ذکر کر دیا جائے تو بے ایمان لوگوں کو دھوکا دینے کی تر ہوگی، لہٰذا یہاں صرف ان باتوں کا ذکر کیا گیا ہے جو عام طور پر معلوم ہیں۔"

مقالہ نگاروں نے بتایا کہ "اس قلمی نسخہ کا ترجمہ پہلی مرتبہ پروفیسر ڈاکٹر شاکرسیکرک نے یوگوسلاویہ کی زبان میں کیا۔ سراجیو (یوگوسلاویہ) مرکزی محکمہ صحت میں مشرقی طب پر قرون وسطیٰ کی اسی کتابیں موجود ہیں جن میں سے یوگوسلاویہ کی زبان میں ترجمہ کیا جا چکا ہے۔

مقالہ نگاروں نے آخر میں لکھا ہے کہ "قدیم عربی دواخانہ کی تفصیل نہیں ملتی، مگر سراجیو میں مشرقی طب کا ایک دواخانہ ہے جو تین سو برس سے ایک خاندان کی ملکیت میں چلا آرہا ہے، اس سے قدیم عربی دواخانہ کا کچھ اندازہ جا سکتا ہے۔"

(بقیہ آفتاب سے ذرّوں تک صـ۴۵ سے آگے)

کی تباہی سے کئی ہزار گنا زیادہ ہوگی۔ لہٰذا اب مستقبل کی تمام تر ترقیوں اور خوش حا دارو مدار ان ہی نعمتوں پر منحصر ہے۔ دنیا کے ترقی یافتہ اور غیر ترقی یافتہ ممالک کی حکو اور لوگ اب اس کے ذمہ دار ہیں کہ وہ ان "توانائیوں" کو بھلائی، فلاح و بہبو دوسری نہایت اہم ضروریات زندگی کے مفید کاموں میں استعمال کرکے انس خوش حالی کی بے شمار راہیں کھول دیں اور یہ مقاصد جب ہی آسانی سے حاصل جا سکتے ہیں کہ جب دنیا بھر کے لوگ ایک دوسرے سے تعاون کریں اور ان ندا کو امن و آشتی اور سلامتی کا نشان بنالیں۔

دھان اور سفید چاول

دھان سے ہماری مراد وہ چاول ہے جس کو چھڑ کر اس کا سخت زرد چھلکا دور کر دیا جاتا ہے لیکن ایک گلابی سی تہہ باقی رہ جاتی ہے۔ یہ رنگین تہہ اس کا دوسرا نہایت باریک چھلکا ہوتا ہے۔ اندر سے چاول سفید ہوتا ہے۔ آج کل چاول کو مزید دیدہ زیب اور شاید مزے دار بنانے کے لیے مشین کے ذریعے سے یہ رنگین تہہ بھی صاف کر دی جاتی ہے اور اندر سے سفید چاول برآمد ہوتا ہے۔ یہی سفید چاول ہے جو خصوصیت کے ساتھ شہروں میں استعمال ہوتا ہے اور رنگین چاول کو استعمال کرنا نفاست و لطافتِ ذوق کے خلاف سمجھا جاتا ہے۔

سفید مصفّا شکر کو ماہرینِ غذا خالص زہر قرار دیتے ہیں۔ اِسی طرح میدے سفید آٹے کی ڈبل روٹی کو غیر مغذّی سمجھا جاتا ہے۔ اسی صورت سے پالش کیا ہوا چاول بھی غذا کے اعتبار سے بہت گھٹیا چیز ہے لیکن نام نہاد مہذّب انسان اسی کا استعمال کرنا پسند کرتے ہیں اور جو چاول پالش کیا ہوا نہ ہو اُن کا کھانا مہذّب انسانوں کی طبعِ نازک پر بار اور ذائقہ پر گراں گزرتا ہے۔

اناجوں، دالوں اور پھلوں کے باریک چھلکے جو ان کے جرم سے خوب اچھی طرح چسپاں ہوتے ہیں، یہ صرف تحفّظ اور خوبصورتی کا کام ہی انجام نہیں دیتے بلکہ خوشبودار ہونے کے ساتھ ساتھ جسم کے لیے نہایت قیمتی اجزا کے حامل ہوتے ہیں۔ حیاتین اور معدنی اجزا جن پر جسمانی افعال کی صحت کا مدار ہے ان میں بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ چاول کی وہ رنگین تہہ جس کو چھیل کر جُدا کر دیا جاتا ہے اس میں پورے چاول کا دس فی صد موادِ لحمی (پروٹین) ہوتا ہے، ۸۵ فیصد روغنی اور ستّر فیصد معدنی اجزا۔ اس میں سفید چاول سے چار سو فی صد زیادہ تھایامین، تین سو فی صد زیادہ ریبوفلیوین اور تین سو فی صد زیادہ نیاسین ہوتی ہے۔

یہ سب حیاتین ب کی اہم ترین اقسام ہیں۔ اس رنگین تہہ میں دُسری حیاتین بھی ہوتی ہیں جن کو چھیل کر پھینک دیا جاتا ہے۔ حیاتین ب مرکّب (وٹامن بی کمپلیکس) میں ایک جزو کولین کا بھی ہوتا ہے، جو چاول کے رنگین چھلکے میں اچھی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ کولین جگر میں چربی کی پیدائش کو رُکتا اور جگر کی چربی کو گھلاتا ہے۔ جگر میں چربی کا بڑھ جانا ایک خطرناک حالت ہے جس کو جگر کا فسادِ شحمی یا تشمع الکبد کہتے ہیں۔ چاول جو ہم کھاتے ہیں، اس سے کولین اگر دور نہ کی جائے تو صرف اسی مقدار میں کولین کا جسم کے اندر پہنچنا انسان کو تشمع الکبد سے محفوظ رکھتا ہے۔ آج کل ضروری مفید غذاؤں کے بجائے میدے کی روٹی، چائے، کافی اور میدے کے کیک سوڈا واٹر وغیرہ ناشتے کے موقع پر زیادہ استعمال ہوتے ہیں۔ یہ سب کچھ ہماری نام نہاد تہذیب کا آوردہ ہے۔ اِسی طرح ہم جو چکنائی استعمال کرتے ہیں وہ بھی مصنوعی ہوتی ہے اور اس میں سے بھی ضروری اجزا جُدا کر دیے جاتے ہیں یا نری تالیفی چکنائی ہوتی ہے جس میں کوئی صحت بخش غذائی جُز نہیں ہوتا۔ گوشت میں جگر، گردے، پھیپھڑے اور دل کی طرف ہم بہت کم توجّہ دیتے ہیں، جو کہ حیاتین سے بھرپور ہوتے ہیں۔ سبز شلجم، جو، سویابین، پالک بھی ایسی غذائیں ہیں جن میں کولین بڑی مقدار میں ہوتی ہیں لیکن ہم ان چیزوں کی قدر و قیمت سے بھی بخوبی واقف نہیں ہیں۔

چاول ایک ایسی غذا ہے، جسے اکثر لوگ بڑی رغبت سے کھاتے ہیں اور اس سے بہت سی اقسام کے طعام تیار کیے جا سکتے ہیں۔ دھان ہم نہیں سمجھتے کہ سفید چاول کے مقابلے میں بدمزہ ہوتا ہے، یہ صرف خیال ہے۔ اس کا مزہ سفید چاول سے بہت زیادہ ملتا جلتا ہے، لیکن اگر اس کے مزے میں کچھ کمی بھی ہے تو بھی اس کے قیمتی فوائد کے مقابلے میں مطلق قابلِ لحاظ نہیں ہے۔

دھان کے فوائد

دھان کا استعمال فشار الدم اور قروح کے لیے بہت مفید ہے۔ کولین جانوروں میں سرطان، فقر الدم اور اوزیما کے لیے نہایت مفید ثابت ہوئی ہے۔ یہ عورت کے دودھ میں بڑی مقدار میں ہوتی ہے۔ وہ بچھڑے جن کو ایسا دودھ دیا جاتا ہو جو کولین سے خالی ہو تو ان میں خطرناک مرضی علامات رونما ہو جاتی ہیں اور بالآخر وہ مر جاتے ہیں۔ بعض بیمار جانوروں کی غذا میں جب کولین کا اضافہ کر دیا گیا تو وہ مرنے سے بچ گئے! اور موت کے منہ میں سے نکل آئے۔

کولین کے علاوہ دھان میں اور بھی مفید اجزا پائے جاتے ہیں۔ حیاتین ب مرکب کی ان اقسام کے علاوہ جن کا ہم اوپر ذکر کر چکے ہیں، اس میں بایوٹین (BIOTINE) بھی ہوتی ہے اور پی اے بی اے (PABA) اور پائی ری ڈاکسین (PYRADOXINE) بھی۔ اس میں جسم کے لیے ضروری مواد میں سے فاسفورس، مواد لحمی (پروٹین)، اور روغن بھی پایا جاتا ہے۔ نہ معلوم وہ وقت کب آئے گا جب ہم تہذیب جدید اور سائنس کی نئی ایجادات کی حقیقت سے پورے طور پر واقف ہو سکیں گے اور اپنے محکمۂ خوراک سے مطالبہ کریں گے کہ وہ عوام اور خواص کو سفید شکر، سفید روٹی (ڈبل روٹی) اور سفید گیہوں جیسی مضر صحت اور ناکارہ اشیا سے نجات دلائے اور ہمارے لیے بہتر، اصلی اور ملکی غذا کا اہتمام کرے!

شخصیت اور خوراک

امریکا کی مسز ریمنڈ نے ایک طبی رسالے کے ایڈیٹر کو لکھا ہے کہ چند بچے ہماری تربیت میں دیے گئے تھے۔ ایک بچہ جھوٹ، چوری اور لڑائی جھگڑے کی بری عادتوں میں مبتلا تھا۔ ہم نے اس کو صحت بخش غذا دینی شروع کی اور اس کی بُری عادتیں صرف مناسب غذا سے چھوٹ گئیں اور سوا سال کے بعد ہم نے اسے اپنے گھر بھیج دیا۔

کئی مہینے بعد ہم نے اس بچے کو اس کے گھر پر جا کر دیکھا تو معلوم ہوا اس کی بری عادتیں پھر لوٹ آئی ہیں اور اس کو نزلے کی شکایت بھی پیدا ہو گئی ہے۔ ہم نے اس کے والدین کو صحت بخش غذائیں دینے کی ہدایت کی۔ مناسب غذا سے اس کی حالت درست ہو گئی۔ اب بھی اگر اسے نیند کم ملتی ہے یا اچھی خوراک نہیں ملتی تو اس کے مزاج پر اس کا برا اثر پڑتا ہے۔

آج کل بھی ہمارے پاس کچھ بچے ہیں۔ جس وقت یہ ہمارے پاس پہنچے تو ان کا وزن بہت کم تھا اور سخت عصبی المزاج تھے۔ ناخن دانتوں سے کاٹتے رہتے اور ذرا سی بات پر رونے اور بسورنے لگتے۔ مناسب غذا سے ان کی حالت درست ہو رہی ہے۔ مزاج میں بھی راستی آ رہی ہے اور وزن بھی بڑھ رہا ہے۔ ہم بچوں کو کاربی اغذیہ، آئس کریم اور مٹھائیاں نہیں کھلاتے، بلکہ گوشت، پھل، چھاچھ، تخم گندم اور خمیر استعمال کراتے ہیں۔ جب بچے ان غذاؤں سے جان چراتے ہیں تو ہم دیکھتے ہیں کہ یہ بچے بدمزاجی، نزلہ یا انفلوئنزا کا شکار ہو جاتے ہیں۔

ہمارا تجربہ ہے کہ اگر بچوں کو اچھے قسم کا پروٹین وافر مقدار میں دیا جائے اور تازہ پھل مناسب مقدار میں دیے جائیں تو ان کی صحت ہی پر نہیں بلکہ ان کے مزاج، عادات اور اخلاق پر بڑا صحت مند اثر مرتب ہوتا ہے۔ ہم لوگوں کو دعوت دیتے ہیں کہ وہ ہمارے طریقے کو آزما کر ہمارے نظریہ کی تصدیق کریں۔

اسلام میں ہے "اکل حلال اور صدق مقال" اکل حلال سے جائز طریقہ پر کمائی ہوئی روزی تو ہے ہی، مگر اس سے مراد وہ غذا بھی ہے جس کو مذہب نے درست بتایا ہے اور جس قسم کے کھانوں کے استعمال کی ترغیب دی گئی۔ کھانے کے ان اصولوں کو بھی مدِ نظر رکھنا ضروری ہے جو اسلام نے سکھائے ہیں۔ کسی قوم کی بُری عادتیں صرف قانون سازی اور حکومتی عملہ کی نگرانی سے دور نہیں کی جا سکتیں، بلکہ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے صحیح تعلیم و تربیت کی ضرورت

چبانے کے متعلق کچھ نئی باتیں

جدید تحقیقات سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ طبیعت معدے کے نظام پر
مل کرتی ہے۔ جدید سائنسداں تو معدے کے نظام کو ایک مستقل بالذات
تور کرتے ہیں۔ لیکن ہمارے نزدیک جسم کا سارا نظام طبیعت سے تعلق رکھتا
در ہر عضو کا نظام ایک کلی نظم و تدبیر کے تابع ہے جس کو طبِ مشرق میں
لہتے ہیں۔ طبیعت مدبر اعلا ہے جس کا تصرف بلا استثنا تمام جسم میں ہمہ وقت
ر بہر حال جدید تجربات سے یہ بات حال میں معلوم ہوئی ہے کہ معدے میں
ی یا تیزاب پیدا ہوتا ہے اس پر طبیعت کا پورا تصرف ہوتا ہے اور یہ رطوبت
نی غذا کی مناسبت سے معدے میں مترشح ہوتی ہے۔ ہیڈ ڈاک (کاڈ مچھلی
، چھوٹی مچھلی)، چوزے، خانہ ساز پنیر اور گوشت سے اس رطوبت میں
یادہ تحریک پیدا ہوتی ہے اور یہ بڑی مقدار میں معدے سے مترشح ہوتی ہے۔
عمل کی یہ ہم آہنگی طبیعت کی تدبیر و تصرف کے زیر اثر ہوتی ہے۔ ہری مٹر،
ں خشک دالوں اور آلو سے نصف مقدار میں رطوبت مترشح ہوتی ہے۔
طوبتِ معدی کا سب سے کم ترشح مکھن، میدے کی ڈبل روٹی، خام یا پکائے
ں اور بعض خشک دالوں کی اقسام سے ہوتا ہے۔

ِشت انسان کی مرغوب ترین غذا ہے اور اسی اعتبار سے اہم ترین بھی ہے۔
راصل گوشت میں داخل ہے۔ اس کا الگ ذکر اس کی بعض ممتاز خاصیتو
جاتا ہے۔ یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ گوشت سے رطوبت معدی کو سب
یک ہوتی ہے۔ یہ بات اس سے پہلے دریافت ہو چکی ہے کہ گوشت کو منہ کے
بانے کی احتیاج نہیں ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ گوشت کو اس قدر چبایا جائے
و اندر ہی ایک گاڑھے سیال میں تبدیل ہو جائے لیکن درندوں کی طرح
لینا بھی مناسب نہیں ہے بلکہ اس کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تبدیل
کر ڈالنا بہتر ہے۔ حال میں ایک ڈاکٹر مری (غذائی نالی) میں گوشت کی بوٹی کے اٹک جانے
سے دم گھٹ کر مر گیا۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس ڈاکٹر کی غذائی نالی معمول سے زیادہ تنگ
تھی، جیسا کہ بعض لوگوں میں دیکھا گیا ہے۔ اسی طرح بعض آدمیوں کا نرخرہ (حلقوم) دوسروں
کے مقابلے میں چوگنا بڑا ہوتا ہے۔ چبانے کے معاملے میں چار باتوں کا خیال رکھنا چاہیے:
اوّل: بعض آدمیوں کے نظام ہضم کی حالت ایسی ہوتی ہے کہ ان کے معدے میں دوسروں
کے مقابلے میں زیادہ رطوبت مترشح ہوتی ہے۔ دوئم: بعض آدمیوں کا نرخرہ دوسروں سے
زیادہ چوڑا ہوتا ہے۔ سوئم: بعض آدمیوں کے دانتوں میں غذا کو روک کر پیسنے کی صلاحیت
دوسروں سے بہت زیادہ ہوتی ہے۔ بعض آدمی غذا کو دوسروں کے مقابلے میں جلد اور آسانی
آسانی کے ساتھ پیس ڈالتے ہیں۔ چہارم: بعض لوگوں میں لعاب دہن کا ترشح دوسروں کے
مقابلے میں بہت زیادہ ہوتا ہے۔

ان تمام باتوں کو جلد یا آہستہ کھانے میں دخل ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی ساٹھ برس کے آدمی کو تیزی
سے کھاتے ہوئے دیکھیں تو اس پر فوری طور سے یہ حکم نہ لگا دیں کہ وہ کھانے میں عجلت سے کام لے رہا
ہے کیونکہ ممکن ہے کہ اس کا عمر بھر کا تجربہ کھانے میں اس کی رفتار کی تائید کرتا ہو۔ ایک صاحب بہت تیز
تیز کھاتے تھے۔ ان کے حلقے کے لوگ اکثر ان سے اس قدر تیزی سے کھانے پر سوالات کرتے
تھے، کیونکہ یہ "تیز خور" صاحب خود بھی ڈاکٹر تھے اور حفظ صحت کے متعلق دوسروں کو درس دیا
کرتے تھے۔ جب ان سے کوئی شخص کھانے میں اس جلد بازی کے متعلق سوال کرتا تو وہ جواب
دیا کرتے تھے کہ میں اس لیے تیز کھاتا ہوں کہ میں تیز کھا سکتا ہوں!

گوشت اور انڈے درحقیقت بہت اچھی غذائیں ہیں بشرطیکہ مریض تندرست ہو۔ گوشت اور انڈے
غذا کا اسی فیصد جز ہو سکتے ہیں۔ گوشت ہر موسم میں بہترین غذا ہے۔ اس کے یہ معنی نہیں ہیں کہ غذا کو سبزی
اور پھلوں سے خالی ہونا چاہیے۔ سبزی گوشت کی اصلاح کرتی ہے اور گوشت سبزی میں غذائیت اور
طاقت کی کمی کی تلافی کرتا ہے اور سبزیوں سے انسان کو ان ضروری معدنی نمکیات اور حیاتین کا حصول ہوتا ہے۔

افسانہ

درد نا آشنا

(وحیدہ نسیم)

" ان کی عمر کیا ہوگی مسٹر جمشید ؟ "

" چھتیس سال "

" ہوں "

" اور کچھ پوچھنا ہے آپ کو حکیم رازی ؟ "

" جی کچھ نہیں، شکریہ! آپ پرسوں شام کو میرے سیکرٹری کو فون کیجیے گا وہ مجھ سے بات کرا دے گا۔"

" اچھا تو پھر مجھے اجازت ہے "

مسٹر جمشید ملک کے مشہور حکیم اور ماہر نفسیات سے اپنی بیوی زہرہ کا تفصیلی حال کہہ کر کمرے سے باہر نکلے۔ مریضوں کا ہجوم ختم ہو چکا تھا جمشید ملک کے مشہور لکھ پتی تاجر تھے۔ وہ اپنی مصروفیت کی بنا پر سب سے آخر میں آئے اور مریضہ کا حال بتا کر چلے گئے۔

حکیم رازی مشہور ماہر نفسیات تھے اور ہزاروں نفسیاتی مریضوں کا علاج کر چکے تھے۔ جب سے وہ یورپ سے آئے تھے، ان کو سینکڑوں عجیب و غریب مریضوں سے سابقہ پڑ چکا تھا لیکن مسز جمشید یعنی زہرہ کا کیس ان سب سے زیادہ عجیب و غریب تھا۔ شوہر کے بیان کے مطابق وہ تین بچوں کی ماں تھی۔ بچوں سے شروع ہی سے اس کو دلچسپی اور محبت تھی۔ لیکن بچوں کی پیدائش کے بعد وہ بچوں کو محض کھلونا سمجھتی رہی اور کسی ایک کو بھی ماں کا پیار نہ دے سکی۔ وہ اپنے بچوں کو نہلاتی، کپڑے پہناتی، بناتی سنوارتی اور صرف بے جان گڑیوں کی طرح ان سے کھیلتی رہتی۔ ان کی پرورش کی اس کو مطلق فکر نہ تھی۔ اگر کوئی بیمار پڑ جائے تو زہرہ کو کوئی پروا نہ ہوتی۔ اگر بچے گندے میلے رہیں تو اس کو اس وقت تک ان پر توجہ کرنے کی ضرورت محسوس نہ ہوتی جب تک کہ خود اس کا دل ان سے کھیلنے کو نہ چاہے۔ دوسرے الفاظ میں یوں کہا جا سکتا ہے

کہ بچوں کی نگہداشت ماں بن کر ممتا کے جذبے کے تحت نہیں کرتی تھی اپنی دلبستگی کی خاطر، وہ بھی جب اس کا جی چاہے۔ جمشید بیوی کے اس پریشان تھا، کیونکہ ظاہر ہے وہ اپنی حیثیت اور دولت کے مطابق بچوں اور نگہداشت چاہتا تھا۔ آخر وہ کب تک خاداؤں اور ماماؤں پر بھروسہ لڑکا خورشید آٹھ سال کا تھا لیکن نہ وہ کسی اسکول میں جاتا تھا اور نہ جسمانی طور پر تن درست ہونے کے باوجود خدا جانے کیوں وہ ذہنی طور کہ اس کو کوئی بات ہی یاد نہ رہتی تھی۔ دوسری لڑکی نیلم ۵ سال کی تھی بولتی ہے اور نہ چلتی ہے۔ تیسرا لڑکا سعید صرف دو برس کا ہے، اس کو نے نہیں دیکھا ہے۔

حکیم رازی نے سب باتیں ایک بار پھر سوچیں اور پھر کاغذ کو دیکھنے لگا جس پر زہرہ کی ساری تفصیلات لکھی ہوئی تھیں۔ یق پیچیدہ نفسیاتی مرض کا شکار ہے، ورنہ بھلا ماں کو ممتا کے جذبے سکتا ہے۔ دو بچوں کا معذور رہنا اور زیادہ عجیب بات ہے۔ اس مع میں فطری طور پر ماں کو بچوں سے زیادہ محبت ہوتی ہے اور ممتا کا جذ کے احساس کمتری کو مٹا دیتا ہے۔

جب حکیم رازی اس مریضہ کے متعلق سوچتے سوچتے تھک نے گھر جانے کا ارادہ کیا اور فی الوقت یہ طے کیا کہ تیسرے لڑکے کو د بغیر کسی نتیجہ پر پہنچنا ناممکن ہے۔

ایک ہفتے بعد انھوں نے مسز جمشید (زہرہ) کو مع بچوں میں بلایا اور مسٹر جمشید کو باہر بٹھا دیا۔ اس کے بعد انھوں نے بڑے اپنے پاس بلایا اور ایک کشتی جس پر کپڑا ڈھکا ہوا تھا، لا کر اس کے

ھوں نے گھڑی دیکھی۔ کشتی میں پلاسٹک کے گیند، کتے، بلی، ربر، پنسل، پن
سیٹی، چاکلیٹ اور ایسا ہی چھوٹا موٹا سامان تھا۔ خورشید سے انھوں
ن غور سے دیکھنے کے لیے کہا اور خود اس عرصے میں گھڑی دیکھتے رہے۔ تین
ھوں کشتی ہٹالی اور خورشید سے پوچھا،
، بیٹے، بتاؤ کشتی میں کیا کیا رکھا تھا؟"
ند۔" خورشید نے جواب دیا۔
رف گیند؟" حکیم رازی نے تعجب سے کہا۔
، ہاں، گیند تھی .... اور ... اور ....
د کے آگے باوجود کوشش کے خورشید کو کوئی اور چیز یاد ہی نہ آئی۔
ی دیر تک اس کو کشتی کے کھلونے یاد دلانے کی کوشش کرتے رہے لیکن
ئی تو انھوں نے پھر کشتی لڑکے کے سامنے لاکر رکھدی اور ایک ایک
ں لے کر لڑکے سے پوچھنا شروع کیا۔

ا ہے؟" — "بوتل" لڑکے نے جواب دیا۔

یہ؟" — "پنسل ہے۔"

یہ بتاؤ کیا ہے؟" — "کھیلنے کے لیے بلی ہے۔"

ہ کیا ہے؟" — "پن۔"

شید نے ہر ایک چیز کا نام بتانا شروع کیا اور حکیم رازی اس نتیجے پر پہنچے
خورشید ان ساری چیزوں کو پہچانتا ہے، نام جانتا ہے لیکن ذہنی اعتبار
رہے کہ اس کے حافظے میں تین چار منٹ تک بھی یہ چیزیں محفوظ نہ رہ
ی کو خورشید پر ترس آیا اور انھوں نے پانچ سالہ نیلم کو جو نطق سے
ا اٹھالیا اور بڑی محبت سے اس کو ایک چاکلیٹ دیا۔ جب وہ چاکلیٹ
ھنے دوسرا چاکلیٹ نکال کر لڑکی کی طرف بڑھایا۔ جب وہ لینے کے
ں نے اس چاکلیٹ کو دیا سلائی کی ڈبیہ میں بند کر دیا۔ پھر اس کو کاغذ
ور ٹین کی ڈبیہ میں رکھ دیا اور پھر یہ پیکٹ لڑکی کو پکڑا دیا۔
اننا چاہتے تھے کہ آیا لڑکی میں دو ڈبیاں اور کاغذ کھول کر چاکلیٹ
یست ہے یا نہیں۔ ننھی نیلم نے جلدی سے ڈبیہ کھولی۔ پھر لپٹا ہوا
سلائی کی خالی ڈبیہ کھولی اور جلدی سے چاکلیٹ نکال کر فاتحانہ
تھ حکیم رازی کو دیکھا۔ ایسے ہی دو چار تجربوں کے بعد حکیم رازی اس
یں اپنے بڑے بھائی خورشید سے زیادہ عقل اور شعور موجود ہے۔

یادداشت بھی اس کی بھائی سے بہتر ہے لیکن گویائی سے وہ محروم ہے اور اس محرومی کی وجہ جاننے کے لیے انھوں نے مزید کئی تجربے کیے۔

اِس کام سے فارغ ہو کر انھوں نے چھوٹے لڑکے سعید کو اٹھایا جس کی آنکھیں بتارہی تھیں کہ اس کی نظر ایک جگہ پر جم نہیں سکتی۔ دو سال کی عمر تک پہنچنے کے بعد بھی اس کی پُتلی کی وہی کیفیت ہے جو کسی نوزائیدہ بچے کی ہوتی ہے اور سب سے پہلے اس کی نگاہ اس وقت ٹھیرتی ہے جب وہ چراغ دیکھنے لگتا ہے۔ حکیم رازی نے سعید کی آنکھوں کو بار بار دیکھا، بینائی اس میں موجود تھی، لیکن نگاہ کسی دماغی نقص کی وجہ سے ایک نقطے پر جمتی نہ تھی۔ اس لڑکے پر مزید تجربے بے سود تھے۔ اس لیے حکیم رازی نے زہرہ کو پاس بلایا اور اس سے پندرہ منٹ تک سوالات جوابات کے بعد پوچھا:

"آپ کو اپنے بچوں میں کس سے سب سے زیادہ محبت ہے؟"

"سب ہی سے برابر ہے۔"

"لیکن کسی سے کچھ کم اور کسی سے کچھ زیادہ تو ہوگی۔"

زہرہ چند منٹ تک سوچتی رہی پھر بولی، "نہیں حکیم صاحب سب ہی سے برابر ہے۔"

"اچھا تو پھر یہ بتائیے، آپ کو لڑکے پسند ہیں یا لڑکیاں؟"

"لڑکیاں۔"

"کیوں؟"

"اس لیے کہ ان کو سجایا بنایا جا سکتا ہے۔ گڑیوں کی طرح پیاری پیاری لڑکیاں مجھے زیادہ پسند ہیں۔"

"سمجھا۔" حکیم رازی مسکرا کر بولے، "بچوں کو بھی گڈوں سے زیادہ گڑیاں پسند ہوتی ہیں جن کو وہ سجا سکیں۔"

حکیم رازی دل ہی دل میں سوچ کر مسکرائے اور دونوں لڑکوں کو کمرے سے باہر باپ کے پاس بھیج دیا اور پھر نیلم کو گود میں اٹھاتے ہوئے بولے، "تو مسز جمشید! نیلم آپ کو لڑکوں سے زیادہ عزیز ہے!"

"جی ہاں یہی سمجھ لیجیے۔" زہرہ نے مسکرا کر کہا۔

"اچھا تو پھر ذرا یہاں تک آئیے۔" حکیم رازی زہرہ کو کھڑکی کے پاس لائے جو ان کے کمرے کی پشت کی دیوار میں تھی۔ ظاہر ہے کہ حکیم رازی کا یہ کمرہ چوتھی منزل پر تھا۔ کھڑکی نہایت بلندی پر تھی اور کھڑکی کے نیچے دور دور تک پتھریلی زمین اور کہیں کہیں خاردار جھاڑیاں چلی گئی تھیں۔

"اگر یہاں سے کوئی کود ے تو؟" حکیم رازی نے زہرہ سے پوچھا۔

"مرجائے گا!" زہرہ نے پُرسکون لہجے میں کہا۔

حکیم رازی نے زہرہ کو پھر اس کی جگہ پر کھڑکی سے دس بارہ فیٹ کے فاصلے پر بٹھادیا اور نیلم کو کھڑکی میں کھڑا کردیا جس میں جالی یا سلاخوں کی کوئی روک نہ تھی۔ نیلم نے نیچے جھانکنا شروع کیا۔

"دیکھیے مسز جمشید! میں نے بچی کو وہاں کھڑا کردیا ہے۔ اگر وہ نیچے گرجائے تو؟"

"جی ہاں گرسکتی ہے۔"

"دیکھیے وہ نیچے جھک جھک کر دیکھ رہی ہے۔" حکیم رازی نے زہرہ کے نبض اور دل کا معائنہ کرتے کرتے کہا۔

اگر کوئی دوسری ماں ہوتی تو اس کو اس وقت بچے کی محافظت کے جذبے سے روکنا ناممکن ہوتا۔ وہ ضرور شور کرتی۔ اگر بہت زیادہ مہذب ہوتی، تب بھی نبض اور دل کی رفتار میں اس قدر زبردست ہیجان ہوتا کہ خدا کی پناہ، لیکن زہرہ کے سانس اور دل میں بہت کم تغیر تھا۔ بقول مسٹر جمشید، بچوں کی حیثیت زہرہ کے نزدیک کھلونے سے زیادہ نہیں ہے۔ حکیم رازی نے نیلم کو اس خطرناک کھڑکی میں کھڑا کرکے تین منٹ تک زہرہ کا امتحان کیا۔ کاش نیلم اس وقت کھڑکی سے نیچے گرجائے۔ گرتے ہی وہ اس جال میں آرام سے لیٹ جائے گی جو تین فیٹ نیچے بندھا ہوا ہے (جس سے زہرہ بے خبر ہے) لیکن زہرہ کی صحیح نفسیات اسی وقت معلوم ہوگی۔ لیکن نیلم جھک جھک کر صرف نیچے دیکھتی رہی اور زہرہ نیلم پر نظریں جمائے یوں بیٹھی رہی جیسے کوئی بچہ اپنا کھلونا دیکھ رہا ہو۔ خون کا دباؤ، دل کی رفتار، نبض کی چال ناپنے کے آلات بدستور زہرہ کے جسم سے لگے رہے۔

۵ منٹ بعد حکیم رازی نے نیلم کو گود میں لے کر کھڑکی سے نیچے اتارا اور زہرہ سے بولے "آپ اس لڑکی کو کتنے عرصے تک اپنے سے دور رکھ سکتی ہیں؟"

"یہ تو اس آدمی پر منحصر ہے جو اس بچی کو رکھے!" زہرہ ذہانت سے بولی۔

"فرض کیجیے میں اس کو اپنی بیٹی بنالوں تو کیا آپ ہمیشہ کے لیے اس کو مجھے دے سکیں گی؟"

"ہاں ہاں کیوں نہیں" زہرہ سنجیدگی سے بولی۔

حکیم رازی بڑی دیر تک اس کے چہرے کو غور سے دیکھتے رہے اور پھر ایک ٹھنڈا سانس بھر کر رازداری کے لہجے میں اپنی اولاد سے محرومی اور بچوں سے وابستگی کی فرضی داستان زہرہ کو سنانی شروع کردی۔ پھر رقت انگیز لہجے میں بولے "مسز جمشید، اگر آپ واقعی نیلم کو مجھ کو دے دیں تو میری زندگی کا بڑا خلا پُر ہوجائے گا۔ گویا ایسی لڑکی اور اس کی نیلی آنکھیں بہت پسند ہیں۔ فی الوقت مسٹر جمشید سے ذکر نہ کرنا۔ صرف یہ کہہ دیجیے گا کہ علاج کے لیے حکیم صاحب اس کو [illegible] ہیں۔ بعد میں مَیں خود کسی مناسب طریقے پر ان کو راضی کرلوں گا۔"

زہرہ کے فرشتوں کو بھی خبر نہ تھی کہ اس کا نفسیاتی تجزیہ ہور[illegible] یہی جانتی تھی کہ اس کے معذور بچے حکیم کے پاس علاج کی غرض سے لا[illegible] اس کو واقعی حکیم رازی کے دکھ سے رنج ہوا اور وہ سوچ کر بولی "حکیم [illegible] کوئی اعتراض نہیں ہے۔ نیلم کو آپ واقعی اپنی بیٹی بنالیں۔"

"کس منھ سے آپ کا شکریہ ادا کروں مسز جمشید! واقعی آپ [illegible] زندگی کا ایک بہت بڑا خلا پُر کردیا۔ لیکن"...

"لیکن کیا" زہرہ نے پوچھا۔

"لیکن کیا لڑکی کے بغیر آپ کا دل اداس نہ ہوگا؟"

"اداس کیوں ہونے لگا۔ چار پانچ ماہ بعد میرے ایک اور لڑکی [illegible]"

"یہ آپنے کیسے جانا کہ لڑکی ہی ہوگی۔ اگر لڑکا ہوا تو...؟" حکیم [illegible]

"تو کیا۔ کچھ نہیں، پھر کبھی لڑکی پیدا ہوجائے گی۔ لیکن نیلم کو آ[illegible] لیں۔ شاید اس کی مجبوری ختم ہوجائے۔"

حکیم رازی نے زہرہ کو مع بچوں کے گھر بھیج دیا اور جمشید کو چوتھے ر[illegible] وقت دے دیا۔

حکیم رازی جمشید سے زیادہ اس مسئلے میں اُلجھے ہوئے تھے، لڑ[illegible] سب معذور ہیں اور ماں کا فطری جذبۂ محبت بالکل خوابیدہ۔ ویسے زہر[illegible] ہے، حسین ہے، ذہین ہے، اس میں کوئی نفسیاتی خامی بظاہر معلوم نہیں [illegible] اس کے ازدواجی تعلقات بھی بظاہر خوش گوار ہیں لیکن اس کا میرے پا[illegible] ہے۔ ہوسکتا ہے کہ زہرہ کی بچوں سے یہ بے اعتنائی جمشید کی کسی بدسلوکی [illegible] یہ صورت بھی بہت کم درپیش آتی ہے کہ شوہر کی بے اعتنائی یا کسی خاص [illegible] بچوں سے ماں بے نیاز ہوجائے۔

حکیم رازی کئی دنوں تک اسی گتھی سلجھاتے رہے لیکن کسی نتیج[illegible] یہاں تک کہ جمشید سے ملاقات کا دن پھر آگیا اور سیکریٹری نے بتایا کہ [illegible] حاضر ہیں۔

"انھیں اندر بھیج دو۔" حکیم رازی نے ان سے چند اور سوالات

م علیک اور مزاج پُرسی کے بعد حکیم رازی نے پوچھا "کہیے مسٹر جمشید

۔پہلے تھا آپ فرمائیے آپ کی تشخیص مکمل ہو گئی "۔

ن ابھی چند چیزیں تشنہ ہیں۔اس کے لیے میں نے آپ کو زحمت دی ہے"۔

رمائیے، اس میں بھلا تکلیف کی کیا بات ہے"

شید صاحب جب تک معالج پر بیمار اور اس کے متعلقین کو پورا

ملاج کامیاب نہیں ہو سکتا اور اصولی طور پر بیماری کے متعلق معالج

ہی بُری چیز کیوں نہ ہو کبھی نہ چھپائی جائے "

رماتے ہیں آپ "

،کو بھروسہ ہے مجھ پر؟ "

کیا فرماتے ہیں آپ حکیم صاحب! بھلا بغیر بھروسے کے ہم آپ کے

ر ٹھیک ٹھیک بتائیے کہ زہرہ صاحبہ کو آپ کب سے جانتے ہیں ؟

سے کی تھی یا والدین کی پسند سے؟ شادی سے پہلے زہرہ صاحبہ

ں، شادی سے پہلے، شادی کے بعد بچوں کی پیدائش سے پہلے اور

اور آپ کی تمنائیں کیا کیا تھیں؟ ذرا تفصیل سے بتائیے "

طلب یہ ہے کہ میں اپنی محبت کے سارے راز افشا کر دوں اور دل کے

ں"۔ جمشید نے مسکرا کر کہا۔

"ہاں ہاں، سارے راز افشا کر دیجیے اور مجھ سے کچھ نہ

پ کی مدد کر سکوں "

لکھا اور سمجھدار آدمی تھا۔ جانتا تھا کہ ایک ماہر نفسیات کو بعض مرتبہ

بھی زیادہ بے تکے اور ٹیڑھے سوالات کرنے پڑتے ہیں، اس لیے اس

رینہ سے دل ہی دل میں لطف لیتے ہوئے کہا، "میری اور زہرہ کی

، ہوئی تھی۔ میں امتحان دے کر چھٹیاں گزارنے وہاں والد صاحب کے

ہی دنوں زہرہ بھی اپنے باپ کے ساتھ وہاں آئی ہوئی تھی ہم

جانتے تھے۔ وہیں ہم لوگوں کی ملاقات ہوئی اور رفتہ رفتہ دوستی

، صورت کے علاوہ اس کی سیرت، مزاج، عادات و اطوار بھی پسند

کے قیام کے دوران میں مجھے یہ معلوم کر کے خوشی ہوئی کہ زہرہ کے

، اللہ صاحب بھی مجھ کو ناپسند نہیں کرتے۔ میرے اور زہرہ کے

ساتھ ساتھ ہم دونوں کے گھرانوں میں بھی میل جول بڑھتا گیا اور دو تین سال کے عرصے میں یہ دوستی ازدواج کے بندھن میں بندھ کر پائدار ہو گئی "۔

" اچھا تو ان دنوں زہرہ کی صحت کیسی تھی؟" حکیم رازی نے سوال کیا۔

"صحت اچھی تھی۔ وہ ہمیشہ سے خوش مزاج رہی جس کی وجہ اسکی اچھی صحت تھی"۔

"ہوں! اچھا مسٹر جمشید یہ بتائیے کہ آپ زہرہ کے ناز اٹھاتے تھے یا زہرہ آپ کے؟" حکیم رازی نے جمشید کے دل کے تار چھیڑتے ہوئے کہا۔

جمشید نے اس سوال پر حکیم رازی کو یوں معنی خیز نظروں سے دیکھا جیسے چوری پکڑلی گئی ہو اور پھر مسکرا کر خوش اخلاقی سے بولا "بات یہ ہے حکیم صاحب کہ زہرہ خان بہادر صاحب کی اکلوتی لڑکی تھی۔ ماں باپ نے شروع ہی سے ناز و نعم میں پالا کسی نے کبھی پھول کی چھڑی تک نہیں لگائی۔ ہمیشہ گھر والوں نے ہتھیلی کا پھپھولا بنا کر رکھا اور یہ بھی سچ ہے کہ شادی کے بعد میں نے ناز برداری میں کبھی کمی نہ کی"۔

" تو کیا آپ کی غیر معمولی ناز برداری کے بعد زہرہ صاحبہ خوش رہیں؟"

"جی ہاں ہمیشہ خوش رہیں۔ آپ چاہے ان کو علیحدہ ہو کر پوچھ لیجیے، ان کو مجھ سے کوئی شکایت نہ ہوئی"۔

" اچھا فرض کیجیے وہ بیمار پڑ جائیں تو آپ کیا کریں گے؟ نرس رکھیں گے یا خود تیمارداری کریں گے؟"

بہتر سے بہترین علاج اور قابل سے قابل ڈاکٹر میں نے ہمیشہ اس کے لیے مہیا کیے۔ تیمارداری جہاں تک ہو سکی میں نے خود کی۔ مجبوری کی بنا پر نرس بھی رکھی "۔

" شادی کے بعد کیا اس کو بچوں کی تمنا تھی؟"

" ہاں ہاں عام عورتوں کی طرح اس کو بھی بچوں سے محبت تھی اور ہم دونوں اکثر ہونے والے بچوں کے خواب دیکھا کرتے تھے، لیکن خدا جانے کیوں خورشید کی پیدائش کے بعد ہی وہ بچوں سے بیزار سی ہو گئی اور رفتہ رفتہ گوشت پوست کے یہ ہنستے کھیلتے جیتے جاگتے بچے اس کے نزدیک کھلونا بن کر رہ گئے "۔

حکیم رازی بڑی دیر تک سوچتے رہے۔ انھوں نے اسی قسم کے متعدد سوالات جمشید سے کیے اور اس کا بخوبی اندازہ لگا لیا کہ جمشید جھوٹ نہیں کہہ رہا ہے۔ پھر بھی زہرہ سے ان سب باتوں کی تصدیق لازمی تھی اس لیے اس نے دوسرے دن صرف زہرہ کو بلوایا اور بغیر کسی نتیجے پر پہنچے، جمشید کو رخصت کر دیا۔ حکیم رازی کو یقین تھا کہ بچوں سے اسی بے اعتنائی میں جمشید اور زہرہ کے تعلقات کی کوئی نہ کوئی کڑی ضرور شامل ہے جو بظاہر سمجھ میں نہیں آ رہی ہے، اور اسی سلوک کی وجہ سے زہرہ کا دماغ پراگندہ رہتا ہوگا اور اس

انتشار کا اثر شاید بچوں کی دماغی کیفیت پر پڑا ہو لیکن اس سے یہ نتیجہ تو نہیں نکلتا کہ بطور ردِ عمل، زہرہ ماتا ہی سے محروم ہو جائے؟ حکیم رازی خدا جانے کب تک اس گتھی کو سلجھاتے رہے۔ یہاں تک کہ زہرہ کے آنے کا وقت ہو گیا اور حکیم رازی نے وہی سوالات زہرہ سے دہرائے جو جمشید سے کیے تھے۔

حکیم صاحب، واقعی مجھ کو اپنے شوہر سے کوئی شکایت نہ تھی اور نہ اب ہے۔ انھوں نے ہمیشہ مجھ پر بے دریغ روپیہ صرف کیا اور ناز برداری میں کبھی کوتاہی نہ کی۔ میرے آرام و آسائش کے لیے نوکر چاکر، مامائیں خادمائیں سبھی ہیں۔ گھر کی دُنیا پر میری حکومت ہے۔ جتنا چاہوں خرچ کروں، جتنا جی چاہے پس انداز کروں، انھوں نے آج تک لوٹ کر مجھ سے کسی چیز کا حساب کتاب نہ پوچھا۔ میری سہیلیوں کو مجھ پر رشک ہے۔ واقعی اتنا چاہنے والا شوہر بہت کم ملتا ہے۔ میری بیماری میں وہ پہروں سرگرداں رہتے۔ نہ ان کو کسی نرس پر بھروسا ہوتا ہے اور نہ خادمہ پر۔ خود دوائیں بنائیں گے، خود دوا پلائیں گے۔ میری ذرا ذرا سی تکلیف میں وہ بعض مرتبہ اتنے پریشان ہوتے ہیں کہ میں جھنجھلا جاتی ہوں۔ بچوں کا نشوونما میرے پیٹ میں ہوتا ہے، الجھن اور فکر ان کو ہوتی ہے۔ ہر لمحہ میرے آرام کی فکر رہتی ہے۔ چنانچہ ان بچوں کی پیدائش پر بے پناہ روپیہ انھوں نے صرف کیا۔"

زہرہ کے آخری جملوں پر حکیم رازی چونک پڑے، اور پوچھا:

"یہ بچے آپ کے کہاں پیدا ہوئے؟"

"سب اعلا اسپتالوں میں خاص انتظام کے ساتھ اسپیشل وارڈ میں ہوئے۔"

"کیا آپ اس اسپتال کا نام بتا سکتی ہیں، جہاں یہ بچے پیدا ہوئے؟"

"جی ہاں، کیوں نہیں۔" اس کے بعد زہرہ نے ایک بڑے سے ولایتی اسپتال کا نام لیا جو جدید ترین آلات اور قابل ترین ڈاکٹروں سے آراستہ تھا۔ ظاہر ہے کہ اس اسپتال میں قدم رکھنا معمولی آدمی کے بس کا کام نہ تھا۔ حکیم رازی نے جمشید کی زہرہ سے بے پناہ محبت کا اندازہ اس اسپتال کے اخراجات سے لگایا اور پھر سوچنے لگا کہ اس قدر کثیر رقم اور زحمت کے بعد مسٹر جمشید پر کیا گزرتی ہوگی یہ دیکھ کر کہ بچے معذور ہیں اور ماں ماتا کے فطری جذبے سے محروم۔ حکیم رازی کے دل میں جمشید کے لیے رحم اور ہمدردی کا بے پناہ جذبہ پھوٹ پڑا۔ حکیم رازی نے تینوں بچوں کی تاریخ پیدائش اور صحیح وقت ولادت زہرہ سے پوچھ کر نوٹ کیا، جیسے اب وہ نفسیات سے اکتا گئے ہوں اور جنم پتری بنا کر ستاروں کے ذریعے امراض کا علاج کرنے والے ہوں!

زہرہ ہر سوال کا تسلی بخش جواب دے کر رخصت ہو چکی تھی۔ جمشید کو حکیم صاحب نے اگلے ہفتے بلایا تھا لیکن حکیم رازی کے ذہن کی الجھن بدستور قائم تھی۔ حالات جتنے پیچیدہ ہیں اتنے ہی دل چسپ بھی۔ آخر زہرہ کے دماغ کو کیا ہو گیا ہے؟ ابھی کہی [illegible] کو نادانستہ طور پر جہنم بنائے ہوئے ہے اور گھر کی یہی الجھن بچوں سے ماں کی یہی [illegible] کہیں جمشید کو بھی کسی نفسیاتی مرض میں مبتلا نہ کر ڈالے۔

حکیم رازی بڑی دیر تک سوچتے رہے۔ کئی ایک کتابیں رکھی اٹھائیں، پڑھیں [illegible] ایک میز کی دراز سے جدید تحقیقات کے پمفلٹ نکالے، انھیں پڑھا لیکن مایوسی کی تاریکی [illegible] ان کو کوئی راستہ آگے بڑھنے کا نہ مل سکا۔ رات بھر وہ اسی اُدھیڑ بن میں رہے۔ صبح [illegible] ہی انھوں نے اپنی گاڑی سنبھالی اور سیدھے اس اسپتال کا رخ کیا، جہاں زہرہ کے [illegible] بچے پیدا ہوئے تھے اور گھنٹہ بھر کے اندر پیدائش کی ساری تفصیلات وہاں کے [illegible] سے حاصل کیں۔

گھر آ کر وہ بڑی دیر تک اپنی اس غیر ضروری دوڑ دھوپ پر مسکراتے رہے [illegible] چار دن تک غور کرنے کے بعد کسی نتیجے پر پہنچ کر خاموش ہو گئے۔

ایک ہفتے بعد جب مسٹر جمشید حسبِ وعدہ حکیم رازی سے ملنے آئے تو [illegible] کا چہرہ مطمئن تھا۔ انھوں نے فیصلہ کن انداز میں کہا: "مسٹر جمشید اگر آپ کو واقعی [illegible] سکون اور مریضہ کا علاج مقصود ہو تو آپ یہ طے کر لیں کہ اب کی بار زہرہ صاحبہ [illegible] میرے اسپتال ہوگی۔"

"آپ کے اسپتال میں... مگر..." جمشید نے چونک کر پوچھا۔

"ہاں، ہاں میرے اسپتال کے میٹرنٹی ہوم میں۔ اسی عمارت کی دوسری [illegible] ولادت کے ۱۲ روز بعد وہ اپنے گھر چلی جائیں گی اور اس دوران میں ان کے علاج کی ذمے داری میری ہوگی۔"

جمشید حکیم رازی کی اس عجیب و غریب تجویز پر حیران رہ گیا اور رک رک [illegible]

"علاج کے لیے... کیا یہ ضروری ہے... اور ابھی تو ولادت میں..."

"ہاں ضروری ہے اور اگر آپ کو عذر ہو تو میں مزید علاج سے قاصر ہوں" [illegible] حکیم رازی نے فیصلہ کن جواب دے دیا۔

جمشید حکیم رازی کے فیصلے پر سنبھل گئے۔ گھر کے ماحول، بچوں کی [illegible] بیوی کی بے اعتنائی سے وہ تنگ آ چکے تھے۔ اگر مان بھی لیا جائے کہ حکیم رازی [illegible] سے مزید پیسہ کمانا چاہتے ہیں، تب بھی میرے لیے کیا فرق پڑے گا۔ کہیں نہ کہیں [illegible] میں انتظام تو کرنا ہی ہے۔

"نہیں نہیں حکیم صاحب بھلا یہ کیسے ہو سکتا ہے۔ آپ جو فرمائیں [illegible] عمل ہوگا۔"

"تو آپ دوسری منزل پر میٹرنٹی ہوم میں چلے جائیں اور وہاں مریضہ کی ساری
ات، نام پتہ وغیرہ درج کرا دیں۔ لیڈی ڈاکٹر کل صبح ان کا معائنہ وہیں کرلے گی۔"
تین ماہ بعد جب زہرہ کو میٹرنٹی ہوم میں داخل کیا تو حکیم رازی نے خود اس کے
دباؤ، نبض اور دل اور مختلف داخلی کیفیات کا معائنہ کیا۔ وہ عام عورتوں کی
ل تندرست تھی۔ حکیم رازی نے طبیبہ اور نرسوں کو بلا کر ضروری ہدایتیں
خود اوپر اپنے کمرے میں چلے گئے۔
ایک دن اور ایک رات زہرہ نے آرام سے کاٹی لیکن دوسرے دن صبح ہی سے
لیف شروع ہو گئی اور طبیبہ نے فوراً حکیم رازی کو اطلاع دی۔
حکیم رازی نے پھر مریضہ کو دیکھا۔ اس کی تکلیف منٹوں میں بڑھ رہی تھی۔
کوئی خاص تو نہیں؟" حکیم رازی نے طبیبہ سے پوچھا اور اس نے
کہا، "کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے۔"
"اچھا تو آپ یہ کریں کہ اگر ان کے شوہر مسٹر جمشید آئیں تو اُن کو فوراً میرے
دیں۔"
حکیم رازی اپنے کمرے میں واپس آئے اور پندرہ منٹ کے بعد ان کی تاکید کے
سٹر جمشید کو طبیبہ نے اوپر بھیج دیا۔
حکیم رازی انھیں بڑی شدید تکلیف ہے۔ بس جان پر بنی ہے۔" انھوں نے آتے ہی کہا۔
انھیں کو تکلیف ہے نا، آپ کو تو نہیں ہے؟" حکیم رازی نے طنزاً مسکرا کر کہا
مشید کھسیا گئے۔
آپ اِدھر آئیں۔ یہاں بیٹھ کر اطمینان سے چائے پییں۔" رازی نے محبت سے کہا۔
لیکن حکیم صاحب مریضہ بہت بے چین ہے۔ کوئی دوا..."
دیکھیے مسٹر جمشید! حکیم میں ہوں آپ نہیں سمجھے۔ دوسرے یہ کہ عورتیں ازل
جنم دیتی آئی ہیں۔ اس وقت کون سی نئی بات ہو رہی ہے!"
مشید لاجواب ہو کر رہ گئے۔ وقت کے یہ چار پانچ گھنٹے مریضہ پر تو خیر جو
گزرے لیکن جمشید کی حالت واقعی مضحکہ خیز تھی۔ وہ رازی کے سامنے
سیبہ سے حال پوچھ چکے تھے۔ ہر بار ان کو یہی جواب ملتا رہا کہ سب ٹھیک
مریضہ میں البتہ قوت برداشت نہیں ہے، اس لیے شور کر رہی ہیں۔"
یضہ کے شور کرنے کی تم فکر مت کرنا" حکیم رازی نے فون پر زور سے کہا اور
چونک کر دیکھا۔
۶ گھنٹے کی متواتر تکلیف کے بعد زہرہ نے لڑکے کو جنم دیا اور طبیبہ
نے فون پر بتایا کہ لڑکا پیدا ہوا ہے۔
"مسٹر جمشید آپ کو مبارک ہو۔ صاحبزادے صاحب تولد ہوئے ہیں۔" اور
جمشید خوشی سے اچھل پڑے۔
"کیا میں بچے کو اور ان کو دیکھ سکتا ہوں؟" انھوں نے کرسی سے اٹھتے ہوئے کہا۔
"دیکھ لیجیے گا، جلدی کیا ہے۔ نہ صبر آپ میں ہے، نہ آپ کی بیوی میں جب
ہی تو گھر [illegible] ہے۔" حکیم رازی نے ہنس کر کہا اور جمشید کی سمجھ میں حکیم صاحب
کے جملے کا مطلب بالکل نہ آیا۔
جمشید خدا جانے کس دل سے حکیم رازی کی قید بے زنجیر میں گرفتار بیٹھا رہا۔ یہاں تک کہ
آدھے گھنٹے بعد وہ حکیم رازی کے ساتھ زہرہ کے پاس پہنچا۔ شوہر کو دیکھ کر اسکی آنکھیں
بھر آئیں۔ نحیف آواز میں بولی۔
"میں مرتے مرتے بچی اس بار"
"میں جانتا ہوں، تم بہت کمزور لگ رہی ہو اس وقت۔ اس سے قبل تم نے
کبھی اتنی تکلیف نہیں اٹھائی تھی۔" جمشید نے ہمدردی سے کہا۔
"اِتنی سُتنی کا کیا ذکر ہے؟ تکلیف ہی کب اٹھائی تھی آپ نے۔" حکیم رازی نے
ایک اور وار کیا اور جمشید ان کی صورت دیکھنے لگے۔ اتنے میں نرس بچے کو گود میں لیکر
آئی اور جیسے ہی جمشید نے اس کو ہاتھ لگایا، اس نے رونا شروع کیا۔
"اوہ، اس نے تو بڑی جلدی رونا شروع کر دیا۔" جمشید نے حیران ہو کر کہا۔
"یہ تو پیدا ہوتے ہی رویا تھا۔" نرس نے انکشاف کیا۔
"مجھے یقین ہے جمشید صاحب کہ آپ کا یہ بچہ بالکل تن درست ہوگا۔ ذہین
اور سمجھدار بھی اور زہرہ صاحبہ کو بھی اس سے واقعی ممتا ہوگی۔"
"اِدھر دینا۔ ذرا دکھانا میرے بچے کو۔" زہرہ نے پہلی بار ممتا کے جذبے
میں کہا۔
"دیکھ رہے ہیں، مسٹر جمشید آپ؟ میرا کام ختم ہو چکا ہے۔ دس بارہ دن بعد
یہ گھر آجائیں گی۔"
"لیکن حکیم صاحب، میں تو کچھ سمجھ بھی نہ سکا۔ آخر تشخیص کیا تھی، علاج کیا
تھا اور پھر یہ بے پناہ تکلیف..." جمشید حکیم رازی کے ساتھ ساتھ باہر نکلتے
ہوئے بولا۔
"مسٹر جمشید آپکے تینوں بچے ایسے پیدا ہوئے کہ ماں کو ان کی پیدائش کی خبر تک نہ
ہوئی۔ آپ کی بے جا محبت اور دولت نے ڈاکٹروں کو مجبور کر دیا کہ وہ ماں کو درد کی

تکلیف سے بچانے کے لیے پیٹ سُن کردینے کا انجکشن لگادیں"۔

" ہاں ہاں درست ہے۔ ہم نے ہمیشہ یہی سوچا کہ کیوں غیر ضروری تکلیف ان کو دی جائے"

" غیر ضروری کی بھی ایک ہی رہی۔ بہرحال آپ کی سوچ خواہ کچھ ہو، حقائق اپنی جگہ ہیں۔ مسز جمشید کو یہ تینوں بچے جس آسانی سے ملے اس کے بعد وہ ان کو کھلونا نہ سمجھیں تو اور کیا سمجھیں۔ اولاد تو بڑی جانفشانی کے بعد ملتی ہے اور اسی تکلیف سے بچانے والی سُن کردینے والی دواؤں کا اثر بچوں پر پڑا"

" بچوں پر!" جمشید چونک گئے۔

" جی ہاں، بچوں پر! سمجھے کوئی دوا ایسی نہیں ہے جو ماں کے پیٹ کو سُن کردے اور بچے کو متاثر نہ کرے۔ اسپتال کی رپورٹ بتاتی ہے مسٹر جمشید کہ آپکے پچھلے تین بچوں میں سے کوئی بھی اس قابل نہ پیدا ہوا کہ دنیا میں آکر عام بچوں کی طرح از خود سانس لے سکے۔ پیدائش کے بعد کسی کو دو منٹ بعد مصنوعی تنفس سے ہوا ملی، کسی کو [illegible] منٹ بعد اور اس عرصے میں دماغ کی باریک باریک نسیں ماؤف ہوگئیں۔ ایک گونگا ہوا، ایک بہرہ، ایک کا دماغ ہی قابو میں نہیں۔ معذوروں کی پلٹن آپ نے فیشن ہی فیشن میں تیار کردی" حکیم رازی زینہ چڑھتے ہوئے کہہ رہے تھے اور جمشید نیچے کھڑے ہوئے تھے۔

وہ اس آخری جملے کے بعد اور کچھ نہ سُن سکا کہ " جائیے اور اسپتال میں جائیے بغیر تکلیف اور دکھ کے بچے پیدا کرنے کے لیے۔۔۔"

(وحیدہ نسیم)

ں نے اپنی عادت کے مطابق ایک زور کا قہقہہ لگایا اور پھر ایک پتھر
کے اپنے طالبِ علموں سے بولا:-
سنگِ آوارہ۔ یہ بھی مہین مہین ذرّات کا مرکب ہے، جیسے ہمارے شوالے
ر کے بے شمار ٹکڑوں کو جوڑ کر تعمیر کیا گیا ہے۔ مقصد یہ ہے کہ دنیا کی ہر
مہین ذرّات کی مرہونِ منت ہے۔ انھیں واضح طور پر سمجھنے کے لیے
و تعداد میں گِنے چُنے ہیں مگر جب یہ حروف مختلف معانی و مطالب
ل جاتے ہیں تو اَن گنت الفاظ کی صورت اختیار کر لیتے ہیں بس
دی عناصر آپس میں خلط ملط ہو جاتے ہیں تو مادّی چیزیں تشکیل
کی معدومیت (INVISIBILITY) کا تصوّر
نان جو مادّی چیزوں کے نمو اور ظہور کو پرکھنے کے لیے یہی سب سے
بنیادی اصول پر ہم تمام مادّی اشیا کی قدرتی تقسیم اور ان کے
مطالعہ کر سکتے ہیں۔ قدرتی صنعت گری اور اسرار کا پتہ لگانے
اور کوئی طریقہ نہیں ہو سکتا۔ میں اِنھی منطقی دلائل کے بل بوتے
بھی کرتا ہوں کہ ان مہین ذرّوں کے بغیر کوئی مادّی شے تشکیل
ان ذرّات کو ایٹم (ATOMS) کہوں تو کوئی مضائقہ
ٹم) بظاہر ہماری نگاہوں سے معدوم رہتے ہیں اور اس قدر مہین
ی صورت سے اور زیادہ حصّوں میں تقسیم نہیں کیا جا سکتا۔"
ن کے دراز ریش، قہقہہ باز فلسفی نے اپنی تقریر ختم کی اور بڑی
ہوئے سب کو رخصت کیا اور پھر خود بھی اپنے گھر چلا گیا۔
روں کے ایٹم کے متعلق ڈیموکریٹس کے فلسفیانہ تصورات آج

بھی قدیم یونان کے شہر ابڈیر کے شوالے کی پُر رونق فضاؤں کی یاد دلاتے ہیں۔ یہ کوئی پونے چار سو سال قبل از مسیح کا زمانہ تھا۔ جب پہلی بار دنیا پر ایٹم کا راز افشاں ہوا تھا۔ پھر اس یونانی فلسفی کی منطق کو عملی جامہ پہنانے کے لیے مادّی چیزوں کے عملی تجربات عمل میں آئے اور رفتہ رفتہ ایٹم کے اسرار کھلتے چلے گئے۔ پھر یہ ثابت ہو گیا کہ تمام مادّی چیزیں انھی ایٹم پر قائم و دائم ہیں۔ اِس سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ جدید سائنسی نظریات بھی یونانی فلسفۂ ایٹم ہی سے وابستہ ہیں۔ ڈیموکریٹس نے مادّے کو چار بڑے عناصر میں بانٹ دیا تھا یعنی ہوا، پانی، مٹی اور آگ جو بالترتیب ہلکے پن، رطوبت، بھاری پن اور خشکی کی ترجمان ہیں۔ اس یونانی فلسفی کو اس بات کا یقین تھا کہ قدرت کی تمام ٹھوس چیزیں ان ہی چار بنیادی عناصر کے آپس میں ملنے پر حاصل کی جا سکتی ہیں۔ جیسے گارا (گیلی مٹی) بنانے کے لیے پانی اور مٹی کو آپس میں ملانا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ ڈیموکریٹس نے آگ کے ایٹم اور آتشی اجسام کے ایٹموں کے بارے میں بھی صراحت کی ہے اور مادّے کے دیگر بنیادی عناصر پر بصیرت افروز روشنی ڈالی ہے، جس کی بنیاد پر دورِ متوسط کے سینکڑوں حکماء اور کیمیاگروں نے اپنے نت نئے تجربے کیے، لیکن یہ تجربے ایٹمی توانائی کی چھان بین کے بجائے انھوں نے اپنے ذہن اور دماغ کی ساری قوتیں ہوس اور لالچ کے بھینٹ چڑھا دیں، تاکہ مختلف دھاتوں کے عناصر کو ملا کر کسی ترکیب سے سونا بنانے کا نسخہ ہاتھ آ جائے لیکن ان کا یہ خواب شرمندۂ تعبیر نہ ہوا، تاہم ان کے ان تجربوں کی بدولت علمِ کیمیا کی بنیادیں ضرور مستحکم ہو گئیں۔ انھوں نے ڈیموکریٹس کے چار بڑے عناصر کی بنیاد پر مادّے کے چار دوسرے عناصر یعنی پارہ، گندک، نمک اور آگ سے روشناس کرایا اور یہ متفقہ طور پر تسلیم کر لیا گیا کہ اگر ان چاروں کو مختلف تجربات کی بنیاد پر آپس میں مدغم کیا جائے تو کوئی دوسری قسم کی قیمتی مادّی اشیا وجود میں آ سکتی ہیں، غرض کہ

ک فلسفی جو شہر ابڈیرا میں رہتا تھا۔

اس دور کی اس کیمیا گیری اور سونا بنانے کی حرص کی بدولت بڑے عجیب و غریب تجربات عمل میں آئے۔ چنانچہ اٹھارھویں صدی اور انیسویں صدی کے دوران ان تجربوں کے اور زیادہ حوصلہ افزا نتائج نکلے جنھیں کیمیائی سائنس کا بنیادی اصول قرار دیا گیا۔ اور اس بات کو متفقہ طور پر مان لیا گیا کہ مادی اشیا کے ناقابلِ تقسیم اجزا (ایٹم) کے کل ۹۲ عناصر ہیں اور ان ہی عناصر کے اتصال اور ملاپ سے مادی اشیا ظاہر ہو جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر پانی کے ایٹمی عناصر (ہائیڈروجن گیس کے دو ایٹم اور آکسیجن کا ایک ایٹم) سے مرکب ہیں:-

اور اس نظریہ کو آخری شکل دینے کے لیے ہمیں جان ڈالٹن کی کیمیائی تفصیلات کا سہارا لینا ضروری ہے۔ ڈالٹن کی محققانہ دلائل اور کیمیائی اصولوں کی تشریحات میں بھی قدیم یونان کے حکیم اور فلسفی ڈیموکریٹس کے قول کی جھلکیاں نظر آتی ہیں۔ وہ یہ کہ "ہر شے میں ایٹم (ایٹمی ذرات) موجود ہیں۔ اگر ضرورت کے مطابق ان ایٹموں کو بڑھنے کا رلایا جائے تو اصل چیز کو ظاہر کر سکتے ہیں لیکن یہ ایٹم چونکہ ایک سے کم نہیں ہو سکتے (یعنی آدھا پون وغیرہ نہیں ہو سکتا۔ اس لیے ان کے اعداد پورے ہوں گے۔
چنانچہ ۱۸۰۸ء میں جب جان ڈالٹن کی معرکۃ الآرا تصنیف "کیمیائی فلسفہ کا نظام جدید"
(NEW SYSTEM OF CHEMICAL PHIIOSOPHY)
شائع ہو کر منظرِ عام پر آئی تو سائنسی دنیا میں ایک نئے دور کا آغاز بھی ہوا۔ ڈالٹن کے کیمیائی فلسفہ کی بدولت ایٹم اور مادی سائنس (SCIENCE OF MATTER) کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہو گئی جس کی وجہ سے آگے چل کر مادے کے مختلف عناصر کی پیمائشی اور اوزانی حدیں بھی متعین کی گئیں۔ لیکن ایٹم کے اوزان اور جسامت کیمیائی سائنس کی حدود سے باہر ہی رہے۔ آج ایٹم کے رازہائے سربستہ کے انکشافات کا آغاز علم طبعی کی وسیع ترقی اور نت نئے تجربوں سے شروع ہوا۔

ابتدائے آفرینش سے انسان اپنے قوتِ بازو سے بہت سے کام لیتا رہا لیکن جیسے جیسے اس کی ضروریاتِ زندگی کے تقاضے بڑھتے گئے اس نے جانوروں سے کام لینا شروع کیا اور اس طرح قدرت کے دیے ہوئے [illegible] جیسے پانی اور ہواؤں کی توانائی (انرجی) کو اپنے کام میں لانا شروع کر دیا۔ صدیوں یہ سلسلہ جاری رہا۔

کنوؤں، تالابوں اور باؤلیوں پر بیلوں کی جوڑیاں پانی کے منوں وزنی مشکیزے کھینچ کھینچ کر کھیتوں کی آبیاری کرتے رہے۔ فصلیں اگتی رہیں، پکتی رہیں اور کٹتی رہیں اور لاکھوں انسان آسودہ حال ہوتے رہے۔ لیکن انسان پانی اور ہوا کی اس عظیم اور ختم نہ ہونے والی توانائی سے بے خبر رہا۔ آخر ۱۷۹۰ء میں جب جیمز واٹ (JAMES WATT) نے پہلا بھاپی انجن (اسٹیم انجن) ایجاد کیا تو اس توانائی کے استعمال کا راز انکشاف ہوا۔ اس ترکیب (DEVICE) سے حرارت کو میکانکی قوت میں تبدیل کرنا بہت آسان ہو گیا اور اس طرح لکڑی گھاس پھونس، کوئلے اور تیل کی توانائی کا سراغ بھی مل گیا۔ چنانچہ جب قدرتی چیزوں کی توانائی سے انسان کی اپنی ضروریاتِ زندگی کو پورا کرنے میں مدد ملی تو انسان ایک ایسے سائنسی دور میں داخل ہوا جسے تاریخ داں اور مورخ "صنعتی انقلاب" کا دور کہتے ہیں پھر گیسولین اور ڈیزل انجنوں سے اس قدرتی توانائی میں اور اضافے ہوئے، یہاں تک کہ "برقی اصولوں" (ELECTRICAL DEVICES) کی بنیاد پر یہ توانائی عام ضرورتوں کے کام میں آنے لگی۔ ۱۸۶۰ء سے ۱۹۵۴ء کے دور کو سائنسی ترقی اور توانائی کے بارے میں نئی نئی معلومات کا دور کہنا چاہیے جس نے صنعتی انقلاب کے رجحانات کو عام لوگوں میں بڑی تیزی سے پھیلا دیا اور لوگ اپنے بہتر حالات بنانے اور معاشرتی اور معاشی ترقی کے لیے اسی قدرتی توانائی کو زیادہ سے زیادہ حاصل کرنے کی مسلسل جد و جہد کرنے لگے اور مستقبل کے بارے میں بہت سی پیشین گوئیاں عمل میں آئیں اور انسان اپنی زندگی کو آسان تر بنانے کے لیے "توانائی" کے وسائل میں سرگرداں رہنے لگا لیکن ایندھن اور رواں دواں پانی کے معقول ذخیروں کے ذرائع محدود رہنے کی وجہ سے اس کا معیارِ زندگی ابھی تک بلند نہ ہو سکا۔ اگر ایندھن کے ذخیرے ناکافی رہے تو اس کی آئندہ ترقی رک جانے کے امکانات بھی ہیں۔ مثال کے طور پر برطانیہ جو ایک صنعتی ملک ہے اس کی ترقی جلنے والے کوئلے کی توانائی پر ہی منحصر ہے لیکن اب اس کوئلے کی مقدار اتنی رہ گئی ہے کہ جو مشکل سے بیس سال تک کام آسکے گی۔ دوسرے معنوں میں اگر برطانیہ صرف اسی کوئلے کے ذخیرے پر اکتفا کرے گا تو وہ جلد ہی "توانائی" کی بڑھتی ہوئی مانگ پورا کرنے کے قابل ہو جائیگا۔ اسی طرح سویڈن کو لیجیے جو ہائیڈرو الیکٹرک "پن بجلی" کے وسائل کو بڑھا رہا ہے لیکن اس کے پاس بھی اس کے وسائل صرف دس برس تک کام آسکیں گے۔ اب ان ترقی یافتہ ملکوں سے قطع نظر ان پسماندہ ملکوں کی طرف دیکھیے جہاں کے لوگوں کے لیے اس کے امکانات اور بھی اس لیے کم ہیں کہ وہاں کے لوگ ابھی تک ان قدرتی وسائل کو اچھی طرح اور اعلیٰ پیمانے پر اپنے کام میں لانے کے قابل

ات کا مقابلہ کرنے کے لیے دنیا کے ترقی یافتہ ملکوں کے سائنسدانوں
اب ایٹمی توانائی (ATOMIC ENERGY) کا سراغ
انائی ہی اب انسان کی زندگی کے بیشمار مسائل کو حل کر سکتی ہے لیکن
و اور انسان کے کن مسائل کو حل کرنے میں زیادہ کامیاب مفید اور
ہے؟

لات کے جواب اتنے مفصل اور طویل ہیں کہ ان کے لیے سینکڑوں صفحات
ہ کرنا پڑے گی۔ تاہم ان پر یہاں تھوڑی بہت روشنی ڈالنا بھی ضروری
ائی کیا ہے؟ اس سے پہلے ہمیں یہ دیکھنا چاہیے کہ اس کی ضرورت کہاں
پُر امن استعمال" کی بین الاقوامی کانفرنس میں اس امر کا انکشاف
ایندھن کے ذخائر زیادہ سے زیادہ ۲۳۰۰ء تک کام دے سکتے ہیں
اکہ موجودہ ایندھن زیادہ سے زیادہ ضرورت پورا کرنے کے ناقابل
ہونے کے لیے ایٹمی توانائی سے کام چلانا ہوگا۔ اس لیے ایٹمی توانائی کے
ادی رکھنا نہایت ضروری ہے کیونکہ یہ توانائی اب انسانی ضروریات
بے حد مفید ثابت ہو سکتی ہے اور اس کے پُر امن استعمال کا دارومدار
متوں کے اختیار میں ہے۔ یہی بین الاقوامی اتحاد کی کامیابی کا راز بھی

یرہ

ں کے نظریات کے مطابق ایٹمی توانائی کوئی نئی چیز نہیں۔ دنیا کی ہر شے کے
ے ہیں یا وہ ایٹموں سے بنی ہے۔ ہوا، دھوپ اور بارش کی طرح وہ توانائی جو
دنیا کے آغاز سے قدرتی طور پر جاری ہے۔ یہاں تک کہ سورج کی چمک بھی
ردعمل (NUCLEAR ACTION) کا مظہر ہے لیکن اس
مالوں میں کرنے کے لیے کون سا طریقہ کار ہے۔ کیونکہ برقی قوت کے علاوہ ایٹم
انائی" پیدا ہوتی ہے جسے (RADIATION) کہتے ہیں

اور یہ دونوں توانائی کی شکلیں بڑی کارآمد ہیں اور ان دونوں کو ایٹمی ایندھن سے (جسے
یورینیم (URANIUM) کہتے ہیں) حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ۱۹۴۲ء
میں این ریکو فرمی (ENRICO FERMI) نامی سائنسداں نے
ایٹمی توانائی کو حاصل کرنے کے لیے ایک نیا طریقہ ایجاد کیا جسے NUCLEAR
(REACTOR) یا (ATOMIC PILE) کہتے ہیں۔
اس کے بعد ایٹمی توانائی کو پُر امن استعمال کے لیے اسی طریقے پر کوئی پچاس ری ایکٹر
(REACTORS) بنائے گئے (جن کا انکشاف ۱۹۵۵ء کے ایٹم کی عالمی
کانفرنس میں کیا گیا تھا) جنہیں مختلف شعبوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ جیسے
(HOMOGENEOUS) اور HETEROGENEOUS
وغیرہ۔

(HETEROGENEOUS) (2)

(1) HOMOGENEOUS

ہیٹروجینیس ری ایکٹر میں ایندھن سلاخوں میں ہوتا ہے یا دوسرے عناصر میں جنہیں
موڈریٹر MODERATOR کی مدد سے علیحدہ کیا جاتا ہے جیسے گریفائٹ یا
وزنی پانی (GRAPHITE OR HEAVY WATER) اور ہوموجینیس
ری ایکٹر میں یورینیم رقیق کیا جاتا ہے جو ایندھن اور موڈریٹر دونوں کا کام انجام
دیتی ہے۔ مگر ایسے ری ایکٹروں کے علاوہ جو حرارت حاصل کرتے ہیں اور دوسرے بھی ہیں جو
کہیں زیادہ اہم ہیں اور وہ ریڈیائی چیزیں (RADIOACTIVE
(MATERIALS) (RADIATION)
پیدا کرتے ہیں۔ جب کوئی ایٹم پھٹتا ہے تو اس کے ان دونوں حصوں کو
FISSION PRODUCTS کہتے ہیں۔ یہ حقیقت میں
نئے اور بڑے ہی ہلکے پھلکے ایٹم ہوتے ہیں ان میں سے زیادہ غیر مستحکم ہوتے ہیں اور
عملِ حرکت کے دوران ان سے جو توانائی (انرجی) پیدا ہوتی ہے وہ کرن کی صورت میں
ہوتی ہے۔ چنانچہ جب وہ کرن کو خارج کرتے ہیں تو وہ خود مستحکم آئیسوٹوپس
(ISOTOPES) میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ یہی کرنیں اور ریڈیائی

ساری دنیا کے انسانوں کے لیے نعمت ہیں۔ خصوصاً "کرن" جب کسی دھات یا چیز میں داخل ہوتی ہے تو اس کے طبعی کیمیائی اور نباتاتی خواص میں تبدیلی پیدا کردیتی ہے۔ اسی طرح وہ توانائی جو سورج سے زمین کو ملتی ہے وہ بھی شعاعوں اور کرنوں کے ذریعہ ہی ملتی ہے جسے ہم روشنی کہتے ہیں اس کا ردِعمل بھی دنیا کی ہر شے پر ایسا ہی ہے جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے۔ کرن کی دوسری مثال ریڈیو کو لیجیے جو خبریں وغیرہ ریڈیائی لہروں کے ذریعہ ایک ٹرانسمٹنگ سیٹ سے دور دراز رسیونگ لے جاتی ہیں وہ بھی اسی برق رفتار "کرن" (RADIATION) کا کرشمہ ہے۔ اس ریڈیائی کرن کو سائنسی اصطلاح میں (ELECTROMAGNETIC) (RADIATION) کہتے ہیں اور اسی طرح حرارت کو بھی "کرن" کے طریقے پر خارج کیا جاسکتا ہے۔ ان مختصر تفصیلات سے یہ واضح ہوجاتا ہے کہ RADIATION کی صورتیں بھی مختلف ہیں۔ مثال کے طور پر حیاتین کی کرنوں (NUCLEAR RADIATION) کو لیجیے ان میں تین بڑی قسمیں ہیں یعنی الفا (ALPHA) بیٹا (BETA) اور گما (GAMMA) ان کے خواص یہ ہیں کہ وہ ٹھوس اشیا کو چیرتی ہوئی نکل جاتی ہیں۔ الفا کم سے کم اور گما زیادہ سے زیادہ فاصلہ طے کرسکتی ہے اور یہ تینوں قسمیں قدرت (نیچر) میں پائی جاتی ہیں۔ ریڈیائی اشیا سے قدرتی طور پر پیدا ہوتی ہیں یا سورج کی شعاعوں اور کرنوں (COSMIC RAYS) سے پیدا ہوتی ہیں جو زمین سے ٹکراتی ہیں۔

استعمال سے ہمیں سائنس، صنعت، زراعت اور طب کے شعبوں میں بے انتہا فائدہ پہنچ سکتے ہیں۔ ان کے علاوہ اور کئی سینکڑوں چیزیں بھی ہیں جن کی بے شمار مثالوں سے بھرپور دستاویزات" ایٹمی توانائی کے پُرامن استعمال کی بین الاقوامی کانفرنس" میں پیش کیا گیا تھا۔

علم سائنس کے لیے "کرن" کا استعمال اس لیے مفید ہے کہ ہمیں معلومات کے نئے خزانے ہاتھ آنے کے قوی امکانات پیدا ہوگئے ہیں صنعتی ترقی کے لیے ریڈیائی توانائی کا مفید استعمال اچھی سستی اشیا کے تیار کرنے میں بڑی ثابت ہوسکتی ہیں۔ زراعت کے لیے یہ انوکھی نعمت اس لیے مفید ہے کہ ہم ان موذی کیڑوں کو فنا کرسکتے ہیں جو ہماری لہلہاتی ہوئی فصلوں کو تباہ کردیتے چوپایوں کی بیماریوں کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے۔ کھاد بھی تیار کی جاسکتی ہے جس زیادہ عمدہ فصلیں تیار کی جاسکتی ہیں۔ نیز پودوں اور اناج کے ذخیروں کو مدتوں محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ اہل طب اس انہونی کرن کی مدد سے موذی اور لاعلاج علاج کرسکتے ہیں۔ عام انسانوں کی پیچیدہ اعصابی خرابیوں کے دُور کرنے میں ہزاروں قسم کی قیمتی ادویہ سے کہیں زیادہ مفید ثابت ہوسکتی ہے۔ اور ایک بجائے اس سے کہیں زیادہ با اثر آلات بن سکتے ہیں جن کے ذریعے سے مریض بیماریوں کا علاج فوری ہوسکتا ہے۔

اِن نہایت مختصر اشارتی تمثیلات سے یہ بات واضح ہوجاتی ہے کہ قدرت نے "ریڈیائی کرنوں اور" ایٹمی توانائی"، کی نعمتیں عطا کرکے انسانوں پر بہت بڑا احسان کیا ہے۔ کرنوں کے استعمال سے بہت سی نئی نئی ایجادات کے امکانات ہوگئے ہیں اور اُدھر ایٹمی توانائی نے انسان کی صنعتی ترقی کے بے شمار ذرائع پیدا کردیے نعمتیں ہیں جن کی بدولت پُرامن اور نہایت دور کی پیشین گوئی بھی کی جاسکتی ہے اور ان اصولوں کے خلاف استعمال کرنے سے تباہی بھی مچ سکتی ہے۔ ایسی تباہی و بربادی نہیں جو عالمگیر جنگ کے دوران "ہیروشیما" پر ایٹم بم نے مچائی تھی جس کے تصور سے انسانوں کے دل ہیں بلکہ یہ ایک ایسی عالمی تباہی کے نہایت بھیانک منظر کی عکاسی کر

کرن (RADIATION) سے انسان کو دو ہی طریقوں سے فائدہ پہنچ سکتا ہے یعنی ایک تو اوزاروں کی پیمائش، دوسرا دھاتوں کی طبعی، کیمیائی اور نباتاتی حالتوں کے ردِعمل سے (جن میں زندہ اشیا بھی شامل ہیں) چنانچہ حیاتین کرنوں کے

مارچ ۱۹۶۳
نمبر ۳
...ردِ صحت

- حکیم محمد سعید

سالانہ: چار روپے
...ل کے لیے چھ روپے

مسئلۂ صحت

نصرت کی اشاعتِ خاص "ہمارے مسائل اور ان کا حل" کے لیے مجھے لکھنے کی دعوت دی گئی ہے۔ ہمارے قومی مسائل میں سے صحت کے مسئلہ کے علاوہ اور کس پر میں اظہارِ خیال کر سکتا ہوں اور میرے خیال میں یہ مسئلہ بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ اس لیے بھی ضرورت ہے کہ قوم کے سوچنے سمجھنے والے اور قومی درد رکھنے والے اصحاب کو اس طرف متوجہ کیا جائے اور بار بار کیا جائے تاکہ یہ مسئلہ ہماری خاطر خواہ توجہ حاصل کر سکے اور فکر و عمل کی قوتیں اس کے حل کے لیے صرف ہونے لگیں۔ میں کوشش کروں گا کہ یہاں جو کچھ کہوں وہ نہ صرف فنی تعصب اور نظریاتی الجھاؤ سے ہٹ کر ہو بلکہ جو لوگ ان چیزوں سے بلند ہو کر انسانی اور پاکستانی نقطۂ نظر سے سوچتے ہیں، ان کے لیے غور و فکر کا ذریعہ بن سکے۔

یہ مسلّمہ حقیقت ہے کہ اجتماعی اور قومی مسائل کے حل کے لیے حکومت اور ملت دونوں کی کوششوں اور تعاون کی ضرورت ہے۔ بنیادی اہمیت کے قومی مسائل نہ تنہا قوم کی یا قوم کے چند افراد کی مساعی سے حل ہو سکتے ہیں اور نہ صرف حکومت کی کوشش سے۔ اس کے لیے دونوں کے مل کر کام کرنے اور ایک دوسرے سے بھرپور اور پُرخلوص تعاون کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ صحت کا مسئلہ بھی اس سے مستثنیٰ نہیں ہے۔ اس کو حکومت اور ملت کی مجموعی کوششیں ہی حل کر سکتی ہیں۔ اس نقطۂ نظر سے جائزہ لیجیے تو ہمارے ملک میں یک جہتی اور اشتراکِ عمل کی افسوس ناک کمی محسوس ہوگی۔

گزشتہ ۱۴ سالوں میں اوّل تو اس جہت پر صحیح خطوط پر کام ہی بہت کم ہوا اور جو کچھ ہوا وہ بھی غیر منظم اور منتشر — پچھلی حکومتوں نے جو منصوبے اور اسکیمیں بنائیں وہ یک پہلو اور غیر متوازن تھیں اور ان پر عمل میں نہ صرف کوتاہی برتی گئی بلکہ عوام کا تعاون بھی حاصل نہیں کیا جا سکا بلکہ اکثر صورتوں میں تو عوام کو مناسب طور پر باخبر ہی نہیں کیا گیا اور اس طرح بہت سے کام عملاً بے معنی ہو کر رہ گئے۔ صحت کا مسئلہ حل کرنے کے لیے جس وسعتِ نظر، دُور بینی اور بلند نگاہی کی ضرورت تھی، افسوس کہ سابق ارکانِ حکومت اپنے مخصوص حالات کی وجہ سے اس سے عاری تھے۔ انھوں نے اس مسئلے کو قومی اور اجتماعی مسئلہ سمجھ کر اور حالات کا صحیح جائزہ لے کر نہیں دیکھا، محکماتی طریقِ کار میں الجھائے رکھا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ اگر حکومت میں دلِ درد مند رکھنے والے کچھ اصحاب موجود بھی تھے تو وہ اس مشنری میں بے جوڑ پُرزے سے زیادہ حیثیت نہ رکھتے تھے۔ اسی طرح بیرونِ حکومت جو لوگ قومی صحت کے لیے مخلصانہ کام کرنا چاہتے تھے وہ گویا بے دست و پا تھے اور ان کی ہمت افزائی کے بجائے ان کی راہ میں طرح طرح کی رکاوٹیں اور مشکلات حائل تھیں۔ اسی اُدھیڑ بُن اور کھینچا تانی میں وقت گزرتا رہا، قوتیں ضائع ہوتی رہیں اور قوم کی صحت

قوت کمزور ہوتی گئی۔ مسئلۂ صحت جوں کا توں رہا۔ امراض کا زور باقی رہا،
بیماری کا چنگل مضبوط ہوتا رہا اور صحت کی منزل دور ہوتی گئی۔

انقلابِ حکومت سے فضا کچھ بدلی۔ بددلی کی کیفیت ختم ہوئی۔
حکومت کے کاموں نے قوم کا اعتماد بحال کیا۔ مایوسی کی فضا امید سے بدلنے
لگی۔ ذہین طبقہ کا جمود ٹوٹنے لگا اور امید بندھی کہ دوسرے مسائل کی
طرح مسئلۂ صحت کے دن بھی بدل جائیں اور طبی سہولتوں کے انتظامات بھی
بڑھائے جانے لگے۔ اسپتالوں کا نظم بہتر بنانے کی تدابیر کی گئیں۔ طبی پیشے
کے افراد کو اخلاقی اقدار اور انسانی ہمدردی پر مائل کرنے کی صورتیں کی گئیں
بہت کچھ ہوا لیکن پھر بھی خیال ناقص ہیں مسئلۂ صحت مکمل طور پر حل ہونے
کی سبیل پیدا نہیں ہوئی۔ اسباب؟ میری رائے میں ایمانداری کے ساتھ
اگر دیکھا جائے تو اس کے کئی اہم اسباب ہیں:۔

۱۔ علاجی تدابیر میں تمام قوتوں کو مجتمع نہیں کیا گیا۔ ملک میں رائج
مختلف طریق ہائے علاج سے استفادہ ضروری نہیں سمجھا گیا، اور
دیسی طریق علاج کی افادیت کا سائنٹی فک جائزہ لیے بغیر اسے
نظرانداز کر دیا گیا، بلکہ ان کی تحقیر کو بھی ضروری سمجھا گیا۔

۲۔ احتیاطی تدابیر کو اہمیت نہیں دی گئی۔ امراض کے پیدا ہونے سے
پہلے حفظ ماتقدم پر زور نہیں دیا گیا۔ سب سے بڑی احتیاطی
تدبیر عوام میں صحت کے اصولوں کا علم پھیلانا ہے۔ نشر و اشاعت کے
جملہ ذرائع استعمال کر کے حفظِ صحت اور بیماری سے بچاؤ کے
طریقوں کو عام نہیں کیا گیا۔

۳۔ ملت کا پورا تعاون حاصل نہ ہو سکا۔ عوام کی جانب سے حفظِ
صحت کے مشوروں کو نظرانداز کرنا اور ملت کے صاحبِ ثروت
طبقے کا مالی تعاون نہ کرنا۔

اس وقت ممکن نہیں ہے کہ تمام عوامل کا مفصل جائزہ لیا جائے
اور اسباب کے ساتھ تدارک پر بھی تفصیل سے روشنی ڈالی جائے۔ تاہم یہ
ضرور ہے کہ علاجی تدابیر کے معاملہ میں ہمیں زیادہ حقیقت پسند ہونا چاہیے۔
اور ذہن کو آزاد کر کے خالص قومی اور ملی نقطۂ نظر سے مختلف طریقہ ہائے
علاج سے استفادہ کرنا چاہیے۔ دوسرے ممالک کی اچھی مثالوں کو پیشِ
نظر رکھنا چاہیے۔ چین میں طبِ چینی سے خاطر خواہ فائدہ اٹھایا جا رہا ہے۔
قدیم طریق علاج پر جدید وسائل استعمال کر کے ریسرچ کی جا رہی ہے۔ جدید
[illegible] کے جدید طب سے واقف کرایا جا رہا ہے اور قدیم ماہرین طب

کو بھی جدید ترقیات سے روشناس کرایا جا رہا ہے۔ اس طرح نہ صرف دونوں
قسم کے اطباء زیادہ مؤثر معالجہ کے قابل ہو سکیں گے بلکہ دونوں طبوں کی
کمیاں بھی دور ہو جائیں گی اور نتیجے میں ایک زیادہ جاندار اور جامع طریق
علاج حاصل ہو جائے گا۔ بھارت بھی تقریباً ان ہی خطوط پر چل کر مسائل
صحت کو حل کر رہا ہے۔ ہم بھی اپنی قوتوں کو مجتمع کر کے بیماری کے خلاف محاذ
پر لگا سکتے ہیں۔ ہمارے ملک میں ایک قدیم، آزمودہ اور موافق مزاج
طریق علاج رائج ہے۔ ملک کی اکثریت اس پر اعتماد رکھتی ہے اس سے مستفید
ہوتی ہے۔ طبِ جدید کے ساتھ ساتھ اس کو بھی استعمال کیا جائے۔ یہ ب
بھی ضروری ہے کہ عوام اور حکومت کے درمیان اس مسئلے میں یہ ایک خلیج سی
ہے عوام کی اکثریت نہ صرف طبِ قدیم میں یقین رکھتی ہے بلکہ مزاجی اور
طور پر اس سے استفادے پر مائل اور مجبور ہے۔ دوسری طرف جب وہ دیکھتے
ہیں کہ قومی حکومت اس کو کچھ اہمیت نہیں دیتی تو ان کے ذہن الجھتے ہیں
اور وہ منتشر خیالی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہ بہت اہم نکتہ ہے جسے میں
یہاں اجاگر کیا۔ اس الجھن کو ختم کرنا ضروری ہے اور صحیح راہِ عمل یہ
کہ طریق علاج کے معاملے میں خالص انسانی نقطۂ نظر اختیار کیا جائے
نظریاتی الجھاؤ کو اس میں حائل نہ کیا جائے۔ میں بارہا کہہ چکا ہوں کہ علم
انسان کی مشترکہ میراث ہیں۔ ان کو قدیم و جدید یا مشرقی و مغربی بنیادوں
تقسیم نہ کیا جائے۔ علم و فن انسانی فکر و عمل کے ثمرات ہوتے ہیں اور ا
کی بھلائی کے لیے وجود میں آتے ہیں۔ ان کی تخلیق و تدوین میں انسان
ہی کار فرما ہوتا ہے۔ ان سے استفادہ میں بھی یہی جذبہ کار فرما ہونا چا
یہی صحیح طریق کار ہے اور سلامتی کا راستہ۔ علم کو علم کا باغی بنانا در
نہیں ہے۔ قدیم و جدید طب کو باہم متصادم نہ سمجھیے، نہ ان کے حا
کی قوتوں کو ایک دوسرے کی تخریب میں صرف ہونے دیجیے۔ ہر طب
جاندار اجزا سے روشنی اور مدد حاصل کیجیے۔ کسی بھی فن کے کمزور ا
اور بے جان اصول زندہ نہیں رہ سکتے اور نہ اس کا ارتقا مسلسل
پیہم کوشش کے بغیر ہو سکتا ہے۔

ہمارا ملک بڑا زرخیز ہے۔ اس میں طرح طرح کی جڑی بوٹیاں
قسم قسم کے مفردات پیدا ہوتے ہیں جو امراض کے دفعیہ میں بڑے کا
ثابت ہوئے ہیں اور بہت سی چیزیں تحقیق کی محتاج ہیں۔ کیوں نہ
پر سائنس کی روشنی میں کام کریں اور ان کے اثرات و افعال کی ت
کریں۔ ان کے متعلق قدیم تجربات کا رشتہ جدید تحقیقات سے ملا

ہے کیسے خزانے ان میں پوشیدہ ہوں گے جن سے عوام کی
حت مہیا کی جاسکتی ہے اور ان سے قوت و حیات کے سوتے
ں۔

ری اہم چیز صحت کی تعلیم۔ کتنی عجیب اور کیسی افسوس ناک
نی صحت پر رات دن تحقیقات ہو رہی ہیں۔ بقائے صحت حصول
یۂ امراض پر تازہ ترین نتائج فکر مرتب کیے جا رہے ہیں مگر ہمارے
نی سے محروم ہیں۔ اصول صحت سے ناواقف ہی نہیں ان کو
کے اس دور میں صحت کی بنیادی باتیں نہیں معلوم۔ ان کو
کی تدابیر کا علم نہیں۔ وہ اپنے جسم کی بناوٹ اور ضرورتوں
ان کو غذا کا صحیح انتخاب اور صحیح استعمال نہیں آتا۔ اس کی
صحت کے اصولوں کو عام کرنے کے لیے نشر و اشاعت کے مناسب
نہیں کیے۔ صحت پر عام فہم اور بنیادی لٹریچر وسیع پیمانے پر
یے اور ہوتے رہنا چاہیے۔ مختلف طریقوں سے اور مختلف
ن کے اصول پھیلانے اور حفظِ صحت کے طریقے بتانے چاہئیں
ذریعے سے بھی ممکن ہو اصولِ صحت کو عام کرنا چاہیے۔
جسمانی صحت پر کام کرنے کے لیے ایک باقاعدہ ادارہ ہونا
عملی دونوں میدانوں میں ٹھوس کام کرے، صحت کے علم و عمل
ون سے عوام کی خدمت انجام دے۔ یہ ادارہ علاج معالجہ
شاعت کے کام بھی انجام دے۔ ایسے ادارے کے قیام کے
ن اور صاحبِ ثروت طبقے کا اشتراکِ عمل درکار ہے۔
ون سے جو ادارہ بنے اور چلے وہ مسئلۂ صحت کو حل
ید ثابت ہوگا۔ اس قسم کے مفید کاموں میں سرمائے کا
بلہ آتا ہے۔ اس کو پاکستان کے مخیر حضرات پورا کر سکتے ہیں
مسئلہ کو حل کرنے میں مدد کر کے ملک کی اہم خدمت
ں۔

اون، حکومت کی سرپرستی اور ماہرین کے ایثار سے ہم اپنی
چنگل سے نکال کر صحت مند زندگی سے ہمکنار کر سکتے ہیں
، ساتھ ساتھ صحت عقل اور بلند کردار سے بھی قوم کو
ہیں۔

حیاتِ تازہ

(قمر ہاشمی)

دشت و چمن میں ہو گئے آثار صبح کے
حلقے سیاہیوں کے گرفتار صبح کے

پیڑوں سے طائرانِ سُبک سیر اڑ گئے
تسبیح نغمہ پڑھ کے اُولی الجنح اُڑ گئے

سورج کی نرم و شوخ کرن جاذبِ دل کشی
اتری محل پہ اوس کے یہ رنگ کی پری

اک شاخ پر گلاب کی جوں ہی کلی کھلی
موجِ صبا کو جنتِ آغوشِ گل ملی

اٹکھیلیاں نسیم کی اک شاخ تر سے ہیں
جیسے بدن چُرائے ہوئے وہ نظر سے ہیں

لائی روش روش پہ نئی زندگی سحر
ہر شاخسار پر ہیں نئے پھول اور ثمر

اے شہر زر نگار چمن در چمن ہے تو
صحرائے خاک و باد کا مشکیں ختن ہے تو

محنت کی تجھ میں دُھوپ ہے آرام کی ہے دُوب
اے میرے اصفہان ہے تیری فضا بھی خوب

ہر لمحہ تیرا تازہ ہے، ہر لمحہ زندگی
محسوس ہو تو زیست ہے خود ایک سرخوشی

آ ـــ ہم حیاتِ تازہ کا پیغام تو سُنائیں
تازہ ہوا بہار کی آئی ہے گیت گائیں

شخصیات

ڈاکٹر کریمُ اللہ

ان لوگوں کے برعکس کہ جو کام کم کرتے ہیں شور زیادہ مچاتے ہیں، ڈاکٹر ایس. کریم اللہ صاحب بڑے خاموش کام کرنے والے ہیں۔ شور مچانا اُن کی فطرت میں ہے ہی نہیں، بلکہ جو کچھ وہ کرتے ہیں اس کا بھی کریڈٹ لینے سے گریز کرتے ہیں۔ کاؤنسل آف سائنٹفک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ کی علاقائی لیبوریٹریز لاہور میں ڈائرکٹر کی حیثیت سے ان دنوں کام کر رہے ہیں اور ان کی رہنمائی میں ایسے کام یہاں انجام پا رہے ہیں جو ملک اور ملکی صنعت کے لیے بہت مفید ہیں۔

ڈاکٹر کریم اللہ صاحب کی نگاہ ہمہ گیر ہے۔ دیسی جڑی بوٹیاں اُن کی توجہ کا مرکز ہیں۔ وہ بڑی شدت سے اس کے قائل معلوم ہوتے ہیں کہ ان جڑی بوٹیوں میں شفائے امراض ہے۔ اسی لیے اُن کی لیبوریٹریوں میں اب بھی مختلف دوائی پودوں پر تحقیق کا کام جاری ہے۔ دنیا گزشتہ رُبع صدی سے زیادہ میں تالیفی اور سمی دواؤں کا اچھا تجربہ کر چکی ہے اور جڑی بوٹیوں کی طرف ایک بار پھر دنیا کا رجحان ہے۔ ان تالیفی اور دیاور اینٹی بائیوٹکس کے نقصاناتِ عظیم ہی نے یہ رجحان پیدا نہیں کیا ہے، بلکہ ہمارے ملک کے سائنسدانوں کا بھی اس میں کنٹری بیوشن ہے۔ ڈاکٹر کریم اللہ کی دُور رس نگاہیں اس تبدیلی کو دیکھ رہی ہیں اور وہ بڑی محنت و جانفشانی کے ساتھ اپنی لیبوریٹریوں میں دوائی پودوں پر کام کر رہے ہیں اور آنے والے دَور کو وہ بہت کچھ پیش کرنا چاہتے ہیں۔ ان کے سابق تجربات اور ان کی دلچسپی اور ان کی محنت ضرور ان کو کامیاب کرے گی۔

تاریخ پیدائش : ۳۱ جنوری سنہ ۱۹۰۳ء

سندات : ڈی فل نات۔ ہائڈل برگ یونیورسٹی (جرمنی) ——— ۱۹۳۱ء تا ۱۹۳۵ء

پی۔ایچ۔ڈی۔ ایڈنبرا یونیورسٹی ——— ۱۹۳۵ء تا ۱۹۳۷ء

تجربات سابق (اختصار کے ساتھ) :

۱۔ ۱۹۳۸ء : اسسٹنٹ ریسرچ آفیسر انڈسٹریل ریسرچ بیورو گورنمنٹ ٹیسٹ ہاؤس۔ کلکتہ۔
۲۔ ۱۹۴۰ء تا ۱۹۴۷ء : اسسٹنٹ ڈائرکٹر انڈین سائنٹفک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ۔ کلکتہ و دہلی۔
۳۔ ۱۹۴۷ء تا ۱۹۵۵ء : ڈپٹی ڈائرکٹر انڈسٹریل ریسرچ۔ گورنمنٹ ریسرچ لیبوریٹریز۔ حکومت پنجاب۔ لاہور۔
۴۔ ۱۹۵۵ء تا ۱۹۵۸ء : پروفیسر کیمسٹری اور ڈائرکٹر یونیورسٹی انسٹی ٹیوٹ آف کیمسٹری۔
۵۔ اپنے ہر تعلیمی دَور میں کوئی نہ کوئی وظیفہ لیتے رہے۔
۶۔ ۱۹۳۵ء سے ۱۹۳۷ء تک دو سال ایڈنبرا یونیورسٹی میں میڈیکل کلاسوں کے لیے ڈیمونسٹریٹر مقرر ہوئے۔
۷۔ برٹش کاؤنسل آف میڈیکل ریسرچ نے اینٹی سپٹک اور تھیازول سیریز پر کام کرنے کے لیے سکولرشپ دی۔
۸۔ ہندستانی اور پاکستانی یونیورسٹیوں کے ممتحن رہے ہیں۔
۹۔ ۱۹۵۱ء کی پاکستانی سائنس کانفرنس کے شعبۂ کیمیا کے صدر منتخب ہوئے۔
۱۰۔ ۱۹۴۹ء سے پاکستان جرنل آف سائنس اینڈ سائنٹفک ریسرچ کے مدیرِ اعلیٰ ہیں۔
۱۱۔ متعدد پیپرز شائع کیے اور پاکستان سائنس کانفرنس میں پڑھے۔
۱۲۔ ان دنوں پاکستان کاؤنسل آف سائنٹفک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ کی علاقائی لیبوریٹرز (لاہور) میں بحیثیت ڈائرکٹر خد

ڈاکٹروں کی عالمگیر کمی کا مسئلہ

ارۂ صحت (ڈبلیو۔ایچ۔او) کا ایک پریس نوٹ (مورخہ ۱۸ر دسمبر سنہ ۱۹۶۱) جو اس ادارہ کے علاقائی دفتر اسکندریہ سے شائع ہوا
ج ذیل ہے۔ اس پریس نوٹ کے آخر میں ہم نے اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے۔

صحت سے متعلق معاون عملے کی ضرورت روز بروز زیادہ شدید ہوتی جارہی ہے، خصوصاً کم ترقی یافتہ ملکوں میں جہاں ڈاکٹروں کی شدید کمی نے اس ضرورت کو محسوس کرایا ہے کہ معاون حضرات ضرور مقرر کیے جائیں تاکہ عارضی طور پر اعلا تربیت یافتہ طبی عملے کی جگہ لے سکیں۔ علاوہ ازیں ترقی یافتہ ملکوں میں بھی پوری طرح تربیت یافتہ معاونین کی برابر مانگ رہتی ہے کیونکہ جب معالجین اپنے آپ کو چند بیماریوں کے لیے مخصوص کرنے لگیں تو لامحالہ انھیں اپنا بہت سا کام دوسروں کے لیے چھوڑ دینا پڑتا ہے۔

پُرزور الفاظ میں اس حقیقت کا اظہار عالمی ادارۂ صحت کی اس کانفرنس میں کیا گیا جو صحت سے متعلق معاون عملے کی تربیت کے موضوع پر چند ہفتے پہلے خرطوم میں منعقد ہوئی تھی۔ اس بین علاقائی علمی اجتماع میں دنیا بھر کے پینتیس ۳۵ ملکوں کے ان اربابِ صحت نے حصہ لیا تھا، جو اپنے اپنے ملک میں صحت سے متعلق پالیسیاں بھی منضبط کرتے ہیں۔ اجلاس میں مختلف النوع مسائل ان کے پیش نظر رہے جن میں ڈاکٹروں کے "دستِ راست" یعنی معاون عملے کی تربیت اور ان کے گوناگوں فرائض و اختیارات جیسے مسئلے بھی شامل تھے۔

ایک اور اجلاس میں جو اس سے قبل جنیوا میں منعقد ہوا تھا، ایک ایسے مسئلہ پر تبادلۂ خیالات کیا گیا جو خرطوم والے علمی اجتماع میں زیر بحث آنیوالے موضوعات سے قریبی تعلق رکھتا ہے اور وہ یہ کہ طبی تعلیم کا وہ کون سا کم سے کم معیار مقرر کیا جائے جسے بین الاقوامی طور پر قبول کیا جاسکتا ہو۔ اس جماعت کا فرض یہ تھا کہ ایسے معیاروں کا جائزہ ان ملکوں کے لیے مرتب کرے جہاں اب طبی ادارے وجود میں آرہے ہیں۔ نیز ان افراد کی لازمی ضروریات کا تجزیہ کرے جو غیر ملکوں میں جاکر اعلا طبی مطالعہ کرنا چاہتے ہوں۔ مثال کے طور پر مشرقی بحیرۂ روم والے علاقے کے کئی ملکوں میں جن میں حبشہ، تیونیشیا اور سعودی عرب بھی شامل ہیں طبی درسگاہیں کھولنے کا رواج زور پکڑ رہا ہے۔

یہ اقدامات اس وجہ سے بھی زیادہ ضروری ہیں کیونکہ علم طب کے بہت سے طلبا اور

[illegible]

وہ اس لیے کہ تعلیم کے معیار مختلف النوع ہیں یا اس لیے کہ وہ امتحانات جو وہ پاس کر چکے ہوں، دوسرے ملکوں میں ان کے معیار کے مطابق تسلیم نہ کیے جا سکتے ہوں۔ کچھ ایسے ہی اسباب ڈاکٹروں کو غیر ملکوں میں جاکر علاج معالجہ کرنے سے بھی باز رکھ سکتے ہیں۔

طبی تعلیم سے متعلق جو اجلاس جنیوا میں منعقد ہوا تھا اس میں ڈاکٹروں کی عالمگیر کمی پر بھی اچھی طرح روشنی ڈالی گئی تھی۔ اس موقع پر بتایا گیا کہ دنیا کی تین ارب آبادی کے لیے اس وقت صرف پندرہ لاکھ ڈاکٹر موجود ہیں، لیکن ان کی تقسیم قابلِ غور ہے۔ مثلاً روس میں ہر ساڑھے پانچسو افراد کے لیے ایک ڈاکٹر ہے، گویا اس لحاظ سے اس کا نام سرِفہرست ہے۔ دوسرے اور تیسرے نمبر پر ریاست ہائے متحدہ اور فرانس کے نام آتے ہیں، جہاں علی الترتیب ایک ڈاکٹر سات سو نوے اور نو سو تیس افراد کی خدمت کرتا ہے۔ ان کے برعکس بھارت میں ہر پانچ ہزار باشندوں کے لیے ایک ڈاکٹر کی اوسط پڑتی ہے۔ اور اگر فہرست کے آخری سرے پر نظر ڈالی جائے تو سب سے نیچے افغانستان، مالی اور نائجیریا کے نام نظر آئیں گے جہاں ترتیب وار اٹھاون ہزار، اسی ہزار اور چھیانوے ہزار باشندوں کے لیے صرف ایک ڈاکٹر ملے گا۔ اگر مشرقی بحیرۂ روم والے ملکوں کی مجموعی حیثیت پر اوسط پھیلائی جائے تو یہ نسبت چھ ہزار آٹھ سو افراد فی ڈاکٹر کہی جا سکے گی۔

ادارتی نوٹ:

مندرجہ بالا عنوان کے تحت عالمی ادارۂ صحت کے علاقائی دفتر برائے ممالک مشرقِ وسطیٰ کی جانب سے ایک پریس نوٹ ۱۸ دسمبر کو شائع ہوا ہے۔ افسوس ہے کہ اس عالمی ادارے کا زاویۂ نظر جب کہ عام طور پر دیکھا جاتا ہے مباحث عالم میں بھی عالمی نہیں ہے۔ اگرچہ جس بحث کو چھیڑا گیا ہے وہ برمحل اور وقت کے شدید تقاضے کے مطابق ہے۔ عالمی اداروں کی پالیسی کا دنیا کے ملکوں کی پالیسی پر لازماً اثر پڑتا ہے اور پس ماندہ ممالک خصوصیت کے ساتھ متاثر ہوتے ہیں۔

محولہ بالا پریس نوٹ میں کہا گیا ہے کہ صحتی امور میں ایسے معاون افراد کی ضرورت روز بروز شدید ہوتی جا رہی ہے جو اعلا سند یافتہ عملے کا ہاتھ بٹائیں اور اس وقت تک کام کریں جب تک اعلیٰ سند یافتہ ڈاکٹروں کی کمی پوری نہ ہو جائے۔ خصوصیت کے ساتھ پس ماندہ ممالک کو ایسے معاونین کی زیادہ ضرورت ہے۔ کیونکہ وہ ضرورت کے مطابق کثیر تعداد میں اپنے آدمی بیرونی ممالک میں اعلیٰ تعلیم کے لیے نہیں بھیج سکتے اور جو بھیجے جاتے ہیں، ان کی بھی خاصی تعداد ڈاکٹروں کی عالمگیر قلت کی وجہ سے اُن دولتمند ملکوں کی ہو رہتی ہے اور خود اس ملک میں ڈاکٹروں کی شدید کمی باقی رہ جاتی ہے۔ معاونین سے کام لیا جائے تو وہ بھاگ کر دوسرے ملکوں کو نہیں جائیں گے، اگرچہ پورے طور پر تربیت یافتہ معاونین کی ترقی یافتہ ممالک میں بھی زیادہ مانگ ہے۔ کیونکہ مغربی طب میں اختصاص (SPECIALIZATION) کی روزافزوں ترقی کی وجہ سے عام عاملین کی تعداد گھٹتی جا رہی ہے۔ اس کے بعد ان کانفرنسوں کا ذکر کیا گیا ہے جن میں باقاعدہ ڈاکٹروں کے "دستِ راست" کے مسائل اور ان کی تربیت کے سلسلے میں غور کیا گیا۔ آخر میں اعداد و شمار سے یہ بتایا گیا ہے کہ ممالک آبادی کے تناسب سے ڈاکٹروں کی کس قدر قلت ہے۔ حالانکہ اکثر مغربی ممالک میں بھی ان کی تعداد ضرورت سے نصف ہے۔

ہمیں اس چیز سے بالکل اتفاق ہے کہ اعلیٰ سندیافتہ معالجین کے دستِ راست قسم کے معاون افراد ضرور ہونے چاہییں۔ ایسے معاونین کی ضرورت آج ہی نہیں ہے بلکہ ہمیشہ رہے گی اور یہ خلا کبھی پُر نہیں ہوگا۔ جیسا کہ خود پریس نوٹ میں کہا گیا ہے کہ ترقی یافتہ ممالک میں خصوصیت کے ساتھ ایسے لوگوں کی بہت ہے کیونکہ وہاں اعلیٰ سندیافتہ ڈاکٹر امراض و علاج کے کسی خاص شعبے سے متعلق ہو کر رہ جاتے ہیں۔

پاکستان میں ہمارا تجربہ یہ ہے کہ وہ عام غیر مستند ڈاکٹر جو کسی خاص شعبے میں اختصاص نہیں رکھتے، کچھ خصوصی ماہرین کی سی حیثیت ہی رکھنے اور پیٹنٹ دواؤں کے استعمال میں مہارت کے سوا ان میں اچھے معالج کی شان بہت کم نظر آتی ہے پیٹنٹ دواؤں کے استعمال میں بھی ان کی مہارت پر

موجود ہے۔ خصوصیت کے ساتھ روزمرہ کی عام شکایات میں انجیکشنوں کے بکثرت اور غلط استعمال کو اس قسم کے شبہات کی تائید میں
ہے۔ اسی طرح کبریتی ادویہ (SULPHA DRUGS) اور ضد حیات دواؤں (ANTIBIOTICS) کی
ی صحت کو بجائے فائدے کے سخت نقصان پہنچ رہا ہے۔
ضرورت ہے بلکہ یہ امر قطعی و لازمی ہے کہ کم از کم روزمرہ کے امراض کے علاج میں دیسی اطباء سے کام لیا جائے۔ ایسی صورت میں دیسی اطباء کو
ر ملکی صحت کے مفاد میں نہیں کہا جا سکتا۔
کہ دیسی اطبا کو نہ صرف معالجین میں شمار نہیں کیا جاتا بلکہ معاونین میں بھی باقاعدہ شامل کرنے سے اب تک گریز کیا گیا ہے۔ عالمی ادارے نے
یسی معالجین کو بالکل نظر انداز کر دیا ہے۔ عالمی ادارے کی یہ "بے عالمی" ایک طرف خود وہ لوگ جو ہم سے قریب اور ہمارے اپنے ہیں وہ حقیقت
ن ادارے سے بھی زیادہ دور نظر آتے ہیں! اس بات کا دعویٰ کیا جا سکتا ہے کہ دیسی اطباء مجموعی اعتبار سے صحی امداد کے سلسلے میں عظیم خدمات
ا انجام دے رہے ہیں اور اسے ہر طرح ثابت کیا جا سکتا ہے۔

تھکن ؟

ے ہوئے ہوں تو اس کا کچھ سبب بھی ہونا چاہیے۔ کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ کے جسم کے اندر چوبیس گھنٹے میں کتنا کام ہوتا ہے؟

چوبیس گھنٹوں میں :

ب ۱۰۳۶۸۹ بار حرکت کرتا ہے۔
۱ ۱۶۸,۰۰۰,۰۰۰ میل سفر کرتا ہے۔
بار سانس لیتے ہیں۔
لعب فیٹ ہوا سانس کے ذریعہ سے اندر لیتے ہیں۔
پاؤنڈ غذا استعمال کرتے ہیں۔
نڈ مشروبات استعمال کرتے ہیں۔
پاؤنڈ وزنی فضلات خارج کرتے ہیں۔
اریہ تینتالیس پائنٹ پسینہ خارج کرتے ہیں۔
ناریہ چھ درجے فیرن ہیٹ گرمی خارج کرتے ہیں۔

آپ چار سو پچاس ٹن توانائی خرچ کرتے ہیں۔
آپ نیند میں پچیس سے پینتیس مرتبہ تک کروٹیں لیتے ہیں۔
آپ چار ہزار تین سو الفاظ بولتے ہیں۔
آپ سات سو پچھتر بڑے عضلات کو حرکت دیتے ہیں۔
آپ کے بال اعشاریہ ایک ہزار سات سو چودہ انچ بڑھتے ہیں۔
آپ ستر لاکھ دماغ کے خلیوں کو استعمال کرتے ہیں۔

تو پھر

اس میں حیرت کی کونسی بات ہے کہ آپ تھک جاتے ہیں!

آپ کے بال اور آپ کی صحت

کیا بالوں سے برق پیدا ہوتی ہے؟
جی ہاں۔ چٹ چٹ کی آواز جو آپ بالوں میں کنگھی کرتے وقت سنتے ہیں یہی سکونی برق ہے۔
کیا عام صحت کا بالوں کی صحت پر اثر پڑتا ہے؟
یقیناً۔ آپ کا نظام جسمانی روگی ہے تو بالوں کی خوراک میں خلل پڑنا لازمی ہے۔
کیا بالوں کو کاٹنے اور مونڈنے سے بالوں کے نشوونما میں تحریک ہوتی ہے؟
بہت خفیف۔
کیا بالوں کو جھلسنے سے بالوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ جیسا کہ آج کل بال بناتے وقت ان کے سروں کو آگ دکھائی جاتی ہے؟
بالکل نہیں۔
کیا کسی کیمیکل سے نئے بال اگائے جاسکتے ہیں؟
ایسی کوئی کیمیکل چیز موجود نہیں ہے۔
کیا بالوں کو ٹانک سے فائدہ ہوتا ہے؟
بہت معمولی سا۔
سخت حرارت کا بالوں پر کیا اثر ہوتا ہے؟
اس سے بال خشک، بے رونق اور بے لوچ ہو جاتے ہیں اور انکی چمک زائل ہو جاتی ہے۔
کیا لیموں کا رس بالوں کے لیے مفید ہے؟
بالکل نہیں۔ محض بے کار ہے۔
ماورا بنفشی شعاعوں کا بالوں پر کیا اثر ہوتا ہے؟
معمولی طور پر مختصر مدت تک شعاعیں ڈالنے سے بالوں میں بڑھنے کی تحریک ہو سکتی ہے لیکن اگر اس میں زیادتی ہو جائے تو بال جھڑ جاتے ہیں۔
عورتوں کے تالو کے بال کیوں نہیں جھڑتے؟
کیونکہ وہ صدیوں سے اپنے سر کے بالوں کی بہتر خدمت اور نگہداشت کرتی چلی آئی ہیں۔
مرد کیوں روز بروز بے بال ہوتے جاتے ہیں؟
کیوں کہ وہ اپنے بال کاٹتے ہیں، اپنے تالو کو صاف نہیں رکھتے اور تنگ ٹوپی استعمال کرتے ہیں۔

(نیو ہیلتھ)

وٹا پھل اچھا ہوتا ہے یا بڑا

عام ٹماٹر جو بازار میں ملتا ہے، اس میں فی سو گرام میں ۲۳ ملی گرام
ن ج (وٹامن سی) ہوتی ہے لیکن ٹماٹر کی ایک قسم ہے جس میں حیاتین
سقدار دگنی ہوتی ہے۔

عام اسٹرابری میں سو گرام میں ۶۲ ملی گرام حیاتین ج ہوتی ہے لیکن
کو فیئر فیکس (FAIR FAX) اسٹرابری مل جائیں تو آپ
۹۶ ملی گرام حیاتین ج حاصل کر سکیں گے۔

اسی طرح سیبوں میں اختلاف ہوتا ہے۔ سیبوں کی ایک قسم ایسی
ہے کہ اس میں کم سے کم حیاتین ج پائی جاتی ہے اور بعض اقسام میں
ہوتی ہے۔

"روز ہپ" کی انگلستانی قسم میں حیاتین ج پچاس ملی گرام ہوتی ہے
یر کے روز ہپ میں یہی چیز پانچ سو ہوتی ہے۔

ایسی بہت سی صورتیں ہیں جس میں بازار میں ملنے والے پھل غذائیت
ار سے اپنی بہترین اقسام سے بہت ادنیٰ ہوتے ہیں۔ آپ تعجب
ں گے کہ دکاندار ایسی اشیا کیوں رکھتے ہیں جو حیاتینی اجزا کے اعتبار
ادنیٰ ہوتی ہیں۔ اس بات کے مثبت ثبوت موجود ہیں کہ ایک ہی
ض اقسام دوسری اقسام سے بہت بہتر ہوتی ہیں۔ زمین کے اختلاف
ن کی مقدار پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

حیاتین سے عدم دلچسپی کی وجہ کا دریافت کرنا آسان ہے۔
غراض کے لیے اقسام کا انتخاب کرتے وقت باغبان ان خصوصیات
غور کرتے ہیں جن کا ان کے ہی کھاتے پر اچھا اثر پڑتا ہے مثلاً
ی آسان ہو، خوشنما ہوں، مربہ وغیرہ کے لیے زیادہ مناسب ہوں،
ب نہ ہوتے ہوں وغیرہ۔ غذائی وصف آخری چیز ہوتی ہے جس
دہ توجہ کرتے ہیں۔ فیئر فیکس اسٹرابری کھانے میں لذیذ، نہایت
خوشنما اور خوشبودار ہوتی ہیں لیکن ان میں ایک کمی یہ ہوتی ہے کہ وہ
ایک دو دن سے زیادہ نہیں ٹھیرتیں۔ اس لیے تھوک فروش انھیں دُور
دراز فاصلوں کے لیے جہاز پر لاد کر نہیں بھیج سکتے۔

بلیو بیری کو لیجیے۔ باغبانوں نے محض تجارتی اغراض کے لیے اس
میں بڑی تبدیلی پیدا کر دی ہے۔ یہ قدرتی پھل سے بالکل مختلف ہیں۔
اگرچہ جسامت میں بڑی ہوتی ہیں۔ آج ایک کوارٹر کے وزن کی بلیو بیری
پیدا کر لینا نہایت آسان ہے۔ نئی اقسام میں سے ایسی بلیو بیری کو ترجیح
دی جاتی ہے جس کا پانی کے جہاز پر لاد کر بھیجنا آسان ہو۔ دیکھا یہ جاتا
ہے کہ آیا پھل سب ایک ساتھ پک جاتے ہیں تاکہ ان کا جمع کرنا ایک
ہی وقت میں ممکن ہو سکے۔ ان کا رنگ کیسا ہے اور وہ کتنی دیر میں خراب
ہو جاتی ہیں۔ اس میں خوشبو کیسی ہے۔ اگر پھل میں یہ خصوصیات موجود ہوں تو
پھر اس کی غذائی خصوصیات کی جانچ کی ضرورت نہیں سمجھی جاتی۔

اس میں لاپروائی کو بھی دخل ہے۔ اوکلاہوما میں آلوؤں کی ایک ایسی
قسم تیار کی گئی ہے جس میں عام آلو سے تگنی حیاتین الف ہوتی ہے لیکن ہمارے
ملک کے کاشتکار ابھی تک عام قسم کاشت کرتے ہیں لیکن بعض باغبان
تجارتی مفاد سے قطع نظر کر کے پھلوں کی ایسی اقسام پیدا کر رہے ہیں جو غذائی
اوصاف سے مالا مال ہوتی ہیں۔ مثلاً پروفیسر ایگر نے ایک ایسے ٹماٹر کی کاشت
میں کامیابی حاصل کی ہے جو بہت سرخ ہوتے ہیں اور ان میں تگنی حیاتین
ج ہوتی ہے۔ یہ "چیری ٹماٹر" تاجروں کے کام کے نہیں ہیں کیونکہ ان کا
حجم بہت کم ہوتا ہے۔

پرڈیو یونیورسٹی نے نارنجی رنگ کے ٹماٹر پیدا کیے ہیں جو حیاتین
الف سے بھرپور ہوتے ہیں اور ان کی خوشبو بھی نہایت عمدہ ہوتی ہے۔
ایک بالغ کو حیاتین ج کی روزمرہ جتنی ضرورت ہوتی ہے، صرف ایک پھل

میں اس کی ڈیڑھ گنی حیاتین الف پائی جاتی ہے۔ گزشتہ موسم سرما میں ہم نے اپنے تجرباتی فارم میں اس قسم کو اپنے عضویاتی کھاد کے فارم میں کاشت کیا اور بہت سے لوگ جو اس پھل کے نمونوں کو لے گئے انھوں نے کہا کہ ہم نے اس سے بہتر خوشبو کے پھل اس سے پہلے کبھی نہیں کھائے۔ اچھی صحت اور اچھی خوشبو توام صفات ہیں۔

صحت بخش اور مغذی کھانے انسان کی پہلی ضرورت کی چیز ہیں۔ جس کی طرف کسانوں، غذائی اشیا تیار کرنے والے کارخانہ داروں اور صارفین سب کو توجہ کرنی چاہیے۔ نقص تغذیہ اور بھوک کے خلاف آخر اچھی غذا کا سنہری خواب کیسے سچا ثابت ہو سکتا ہے؟ بھوک اور نقص تغذیہ کے خلاف جنگ انسانیت کا پہلا تقاضہ ہے۔ پوری دنیا میں یہ جنگ لڑی جانی چاہیے۔

وہ کونسا ملک ہے جس میں باغبانی نہیں ہوتی۔ اگرچہ کم و زیادہ کا فرق ضرور ہے۔ یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ بہترین مغذی، صالح ترین اور لذیذ ترین غذاؤں کا ذریعہ پھل اور ترکاریاں ہیں اور بالخصوص وہ ترکاریاں جن کی کاشت میں عضوی کھاد استعمال کی گئی ہو۔ دیہات میں ہر شخص خود اپنے گھر میں تھوڑی بہت پھلوں اور سبزیوں کی کاشت کر سکتا ہے۔ صرف ضرورت اس بات کی ہے کہ لوگ خود کاشت اشیا کی اہمیت کو سمجھیں اور محسوس کریں۔ شدید ضرورت ہے کہ لوگوں میں باغبانی کے ذوق کو بیدار کیا جائے۔ ایسی صورت میں وہ حیاتین سے مالامال اقسام کو انتخاب کر سکتے ہیں اور اپنی پسند کی کھاد استعمال کر سکتے ہیں۔ اس طرح اپنی صحت کو کیمیائی کھاد کی مضرت اور تاجروں کے فراہم کردہ پھلوں کے نقائص سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ پھلوں کی حیاتین کی بڑی مقدار اس درمیانی مدت میں ضائع ہو جاتی ہے جو پھلوں کو توڑنے اور فروخت ہونے کے درمیان صرف ہو جانا لازمی ہے۔

باغبانی صحت مند ترین غذا کا دروازہ ہے — جو لوگ باغبانی کر سکتے ہیں انہیں اس کی طرف ضرور توجہ کرنی چاہیے

اس طریقے سے ارزاں اور بہترین غذا میسر آ سکتی ہے۔ نیز سبزیوں اور پھلوں کی قلت کو دور کیا جا سکتا ہے۔ اگر شہروں میں نہیں تو دیہاتوں میں بہت لوگ ہیں جو آسانی کے ساتھ اپنی ترکاریاں اور پھل خود کاشت کر سکتے ہیں لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ ہمارے ملک میں دیہات شہروں سے بھی زیادہ پھلوں اور ترکاریوں سے خالی ہیں۔

شہروں میں بھی پھل خریدتے وقت احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ مزے اور خوشبو سے اکثر حیاتین کے متعلق شناخت میں مدد مل سکتی ہے۔ تیز مزہ غذائیت کی زیادتی پر دلالت کرتا ہے۔ خوشبو سے پھل کی تازگی کا اندازہ لگانا مشکل نہیں ہوتا۔

بڑا پھل اچھے پھل ہونے کی علامت ہرگز نہیں ہے — عمدہ پھل اور ترکاریاں حاصل کرنے کا ایک بڑا راز یہ ہے

آپ پھل اور ترکاری کی حجم میں بڑائی کا خیال چھوڑ دیں۔ پھلوں اور ترکاریوں میں حیاتین یا معدنی اجزاء بالائی چھلکے کے اندر یا اس کے قریب ہی پائے جاتے ہیں۔ چھوٹے پھل بھاؤ میں ہی ارزاں نہیں ہوتے بلکہ فی پاؤنڈ ان کا بالائی رقبہ زیادہ ہوتا ہے۔ اس لیے ان میں زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔ دوسرے چھوٹی ضخامت کی ترکاریوں اور پھلوں میں اس بات کا اندیشہ کم ہوتا ہے کہ ان کو کیمیائی کھاد کے ذریعہ زبردستی بڑا کیا گیا ہے۔ آجکل کاشتکار اور باغبان کاشت کے لیے بڑے سائز کا زیادہ لحاظ رکھتے ہیں اور بڑے سائز کی چیزیں غذائی اعتبار سے ہوتی ہیں اور مزے اور خوشبو کے اعتبار سے بھی گھٹیا ہوتی ہیں۔ اور صورت ہے جس میں چھوٹا ہونا زیادہ قیمتی اور نفع بخش ہے۔ وہ مرغی جس نے ابھی انڈے دینے شروع ہی کیے ہوں اس کا انڈا ہوتا ہے لیکن اس عمر کی مرغی کا انڈا زیادہ مقوی اور مغذی ہوتا ہے۔ اصل چیز کیفیت ہے نہ کہ کمیت۔

فضلات کے دفع ہونے کا سب سے بڑا ذریعہ کون سا ہے؟

ہم سب یہ سمجھتے ہیں کہ فضلات دفع ہونے کا سب سے اہم راستہ
یں اور جسم کا فضلہ براز کے ذریعے دفع ہوتا ہے۔ اس میں شک نہیں
شکل میں فضلے کی خاصی بڑی مقدار دفع ہوتی ہے اور غذا کے ذرّی
زیادہ مقدار میں اسی راستے سے دفع ہوتے ہیں لیکن یہ کثیف فضلات
لیے نہیں ہوتے جتنے لطیف فضلات، جو جسمانی افعال سے پیدا ہوتے
سانس اور پیشاب کے ذریعے سے دفع ہوتے ہیں۔

سانس کے ذریعے اگر فضلات خارج نہ ہوں تو ہم چند منٹ سے
دہ نہیں رہ سکتے اور اگر پیشاب بند ہوجائے تو ہم چند دن میں
جائیں۔ درآنحالیکہ براز رک جانے سے ہم کئی ہفتوں تک زندہ
یں۔ جسم کے لیے ہوا، پانی اور غذا سے بھی زیادہ ضروری ہے۔ اسی
ی صفائی بھی پانی اور غذا کی صفائی سے زیادہ ضروری ہے۔
ہوا کے فضلات ہر آن دفع ہوتے رہتے ہیں اور "تازہ و صاف ہوا
سلسل ضرورت لاحق رہتی ہے۔ ہوا کی گرمی اور سردی تو البتہ
ہنچا سکتی ہے۔ لیکن تازہ اور خالص ہوا اعتدال کے ساتھ کسی صورت
ن رساں نہیں ہوتی بلکہ ہمیں ہر وقت معتدل سرد اور تازہ ہوا
ت ہے۔ بیماریوں میں تازہ ہوا کو روکنا بیماری کو زائل کرنے کے بجائے
جاتا ہے۔ بیماری میں ہوا کی کیفیت سے نقصان ہوتا ہے تنفس ہوا
ہوا خون کو صاف کرتی ہے جس کو حیات کی بنیاد کہا جائے تو بجا
ران خون کو زندگی اور توانائی بہم پہنچاتی ہے اور خون کو جلے ہوئے
ن زہریلے مادّے یعنی بخارات دخانیہ سے صاف کرتی رہتی ہے۔
سترہ مرتبہ ہر منٹ میں سانس لیتے ہیں اور قلب ایک منٹ میں
ت کرتا ہے اور ہر حرکت میں تقریباً ایک چھٹانک دخان آمیز خون
سے کھینچتا ہے اور تقریباً اتنی ہی مقدار میں صاف خون کھینچ کر جسم
میں پمپ کرتا ہے۔ اس طرح ہر منٹ ۷ پائنٹ خون پھیپھڑوں سے گزرتا ہے
اور تمام جسم کا خون ۲ منٹ کے اندر پھیپھڑوں سے گزر جاتا ہے۔ اگر یہ عمل
نہ ہو اور جسم میں کافی مقدار میں آکسیجن نہ پہنچے تو جسم کے تغذیہ کا سارا عمل
معطل ہوجائے۔ آکسیجن کی ضروری مقدار کے بغیر غذا جسم میں نضج نہیں
پا سکتی۔ غذا کے پکنے اور جلنے کے لیے آکسیجن لازمی ہے۔ جسم کو توانائی اور حرارت
بہم پہنچانے اور خون کو صاف رکھنے کے لیے آکسیجن کی رسد ہر آن ضروری
ہے۔ یاد رکھیے کہ سانس لینے کا آلہ ناک ہے، منہ نہیں ہے۔ جس کمرے میں انسان
موجود ہوں وہاں صرف بخارات دخانیہ کی زیادتی ہی خطرناک نہیں ہوتی،
بلکہ آکسیجن کی کمی بھی ایک بڑا خطرہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ مستعملہ ہوا میں
دوسری نہایت خطرناک گیسیں بھی ہوتی ہیں جن کا ہم تجزیہ نہیں کرسکتے۔
صنعتی تہذیب نے ہوا کو بہت زیادہ زہریلا کردیا ہے۔ معدنی تیل جو جلانے،
روشنی حاصل کرنے اور مشینوں کو چلانے کے کام آتے ہیں، ان کے دھوئیں میں
کئی قاتل گیسیں بھی بڑی مقدار میں شامل ہوتی ہیں۔ اسی لیے شہروں خصوصاً
صنعتی شہروں کی ہوا دیہات کی ہوا کے مقابلے میں بہت خراب ہوتی ہے۔ یہ تو ہم نے ہوا کے
خراب ہونے کے صرف ایک سبب کا ذکر کیا ہے۔ جدید تہذیب نے ایسے بہت سے
اسباب پیدا کردیے ہیں جن سے عام ہوا زیادہ زہریلی ہوتی جارہی ہے۔ لہٰذا
ضروری ہے کہ ہوا کی صفائی کا سب سے زیادہ اہتمام رکھا جائے۔ پھیپھڑے
دراصل اخراج فضلات کا سب سے اہم ذریعہ ہیں اور بہت بڑی مقدار میں خراب
ہوا کو جسم سے خارج کرنے اور تازہ ہوا بہم پہنچاتے رہتے ہیں۔ یہ پنکھا اگر
تھوڑی دیر کے لیے رک جائے تو طائر روح جسم سے پرواز کر جائے۔

جسم کے پانی کی صفائی اور تازہ پانی کی اہمیت

انسان نے پینے کی چیزیں بڑی تعداد میں ایجاد کرلی ہیں، لیکن ان میں سے کوئی چیز
پانی سے بہتر نہیں۔ زندگی کے لیے ہوا کے بعد قدرت کا سب سے بڑا عطیہ پانی

ہے۔ ہمیں اپنے ایجاد کردہ مشروبات اگرچہ بہت مرغوب طبع معلوم ہوتے ہیں لیکن اگر ان میں سے بہترین بھی ہمیں روز و شب پینے کو ملے اور سادہ پانی نہ ملے تو ہم اس سے بیزار ہو جائیں گے اور سادہ پانی ہماری زندگی کی سب سے بڑی آرزو بن جائے گا۔ پانی ہی ایک ایسا مشروب ہے جس سے ہم کبھی سیر نہیں ہوتے۔ پانی ہمارے جسم کے مواد کا سب سے اہم جزو ہے۔ خون اسی کی موجودگی کی وجہ حرکت میں رہتا ہے۔ قلب کی حرکت کے لیے بھی مائیت ضروری ہے۔ اسی میں ہمارے جسم کی ہاضم رطوبات حل رہتی ہیں۔ یہی غذائی اجزا کو دقیق ساختوں تک پہنچاتا ہے اور پانی ہی وہ سواری ہے جو فضلات کو لاد کر جسم سے خارج کرتی ہے اور گردوں کی راہ پیشاب کے ذریعے خارج کرتی ہے۔ اخراج فضلات کے بڑے ذرائع ہوائی اور آبی ہیں۔ پسینے کے ذریعے فضلات کو خارج کرنے اور جسم کے درجۂ حرارت کو باقاعدہ رکھنے کے لیے بھی پانی کی ضرورت ہے۔ پانی کی بڑی مقدار بخارات کی شکل میں سانس کے ذریعے بھی خارج ہوتی رہتی ہے۔

ہمارا حقیقی جسم وہ ساختیں ہیں جو باہر کی طرف سے جلد سے منڈھی ہوئی ہیں اور اندر کی طرف سے غشائے مخاطی ان کا استر ہے۔ اگر کسی وجہ سے آنتیں مسدود ہو جائیں اور گردے اپنا کام کرتے رہیں تو انسان ہفتوں تک زندہ رہ سکتا ہے۔ حالانکہ وہ راستہ بند ہے جسے آپ فضلات کے اخراج کی شاہراہ سمجھتے ہیں۔ لیکن اگر گردے کا راستہ بند ہو جائے، خواہ آنتوں کی یہ شاہراہ کھلی ہو تو انسان چند دن بھی بمشکل زندہ رہ سکتا ہے۔ کیونکہ وہ زہر جسم میں رکا رہتا ہے جو براز سے بھی زیادہ زہریلا ہے۔

اگر پسینے کی گلٹیاں نہ ہوں تو ہم گرم آب و ہوا اور فیکٹریوں کی گرم فضا میں زندہ نہیں رہ سکتے۔ اگر جسم میں پانی کی مقدار کم ہو تو آنتوں اور معدے سے پانی کا آخری قطرہ تک جسم میں جذب ہو جاتا ہے اور اس طرح براز کے سمی اجزا بھی خون میں شامل ہو جاتے ہیں، چنانچہ جسم میں پانی کی کمی سے بھی قبض ہو جاتا ہے اور پانی شاہراہ براز کو صاف کرنے کے لیے بھی ضروری ہے۔

اوپر کے بیان سے معلوم ہوتا ہے کہ پانی کی ضرورت جسم کے تغذیہ و تنمیہ کے افعال کو درست رکھنے کے لیے ہی نہیں ہے بلکہ ہوا کی طرح اخراج فضلات کے لیے بھی جسم میں پانی کی رسد بہت ضروری ہے اور جسم کو صاف رکھنے کے لیے پانی سے بہتر اور کوئی شے نہیں ہے۔ آنتوں کے ذریعے زیادہ تر غذائی فضلات دفع ہوتے ہیں اور سانس اور پسینے کے ذریعے بخاری اور مائی فضلات دفع ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ ہوا اور پانی غذا کے مقابلے میں زیادہ ضروری اور اہم ہیں۔ اسی طرح ان کے فضلات کی صفائی بھی زیادہ اہم ہے۔

گھر پر بچے کی تیمارداری و پرداخت

ننھے بچے کی نگہداشت اور تیمارداری کے لیے بہترین جگہ اس کا اپنا گھر ہے اور بہترین نرس خود اس کی اپنی ماں ہے۔ بشرطیکہ یہ دونوں صحیح قسم کے ہوں۔ سرایت (انفیکشن) کے کیسوں کی نگہداشت بھی گھر پر ہونی چاہیے، لیکن اس غرض کے لیے گھر میں ایک علیحدہ کمرہ لازمی ہے۔

اگر کوئی ننھا بچہ آپ کی نگرانی میں ہو تو آپ کو ان باتوں کا علم حاصل ...نے کی کوشش کرنا چاہیے: مناسب غذا اور تدابیر حفظِ صحت کے ذریعے ...بچے کو کس طرح بیماری سے محفوظ رکھا جائے؛ صحت کی خرابی کی ابتدائی ...ات کی شناخت، اگر یہ علامات رونما ہو جائیں تو حکیم کے مشورے کے ...یا حکیم کے مشورے سے کون سی تدابیر اختیار کی جائیں۔

بچوں کی بیماریاں آدھی رہ جائیں اگر بچوں کے نگراں اس ضروری ...ات کا علم رکھتے ہوں اور اس پر عمل پیرا بھی ہوں۔ اگر سخت بیماری کو ...ازنہ کیا جائے تو صحت کی مستقل خرابی کے اسباب کا بڑی حد تک ...ہو سکتا ہے۔ اسی طرح معمولی خرابیوں کی تدابیر کا جاننا بھی ضروری ہے۔ ...راں صحت معمولی خرابیوں کا تدارک حکیم سے بھی بہتر کر سکتا ہے کیونکہ وہ ... مزاج، حالات اور معمولات و عادات کا حکیم سے زیادہ علم رکھتا ہے۔ ... شکایت کے لیے حکیم کے پاس دوڑے جانا اچھا نہیں ہے۔ اس قسم کے ... کا تدارک بچے کے نگراں کو خود جاننا چاہیے اور عام حالات میں ایسے ... کا خصوصی ماہر ہونا چاہیے۔

ننھے بچے کے لیے خصوصیت کے ساتھ اس کے اپنے گھر سے بہتر ...نہیں ہو سکتی، بشرطیکہ بچہ روگی نہ ہو اور ماں سمجھدار اور تربیت ...بعض ماؤں پر بچے کا ردعمل بہت خراب ہوتا ہے۔ وہ یا تو ضرورت ...ہ لاپروا ہوتی ہیں یا ضرورت سے زیادہ محتاط اور شکی۔ ایسی ماں ... ایک سمجھدار اور تجربہ کار رشتہ دار عورت یا تربیت یافتہ نرس ...ہیے۔ سرایت کے کیسوں کو صرف ایسی صورت میں گھر پر رکھا جائے جبکہ دوسرے افراد کو بچائے رکھنے کے لیے ایک علیحدہ کمرہ موجود ہو۔ اس صدمے اور پریشانی کو ہرگز نظرانداز نہ کیا جانا چاہیے جو ایک ننھے بچے کو سخت بیماری کی حالت میں اپنی ماں اور مہربان و مانوس ماحول کے چھوٹنے سے ہو سکتی ہے۔ ایک عورت کے لیے بچے کی پرورش کی تربیت سب سے ضروری چیز ہے کیونکہ عورت سب سے پہلے انسان اور انسانیت کی ماں ہے اور اس کے علاوہ جو کچھ بھی ہے اس کے بعد ہے۔ وہ اگر بچے کی تربیت اور نگہداشت سے واقف نہیں ہے تو وہ جو کچھ بھی ہو، معقول عورت نہیں ہے۔ اس کا علم و فضل اور نیکی سب بے کار ہے۔ اگر وہ اچھی ماں نہیں ہے۔ بچے کے اندر بہت سی اقسام کے خوف اسپتال کے ماحول سے جنم لے سکتے ہیں۔

علاماتِ علالت: بچے کی بیماری کی علامات مختلف قسم کی ہوتی ہیں، لیکن ان کے رونما ہونے کی کم و بیش ترتیب کو مختصراً یوں بیان کیا جا سکتا ہے:

بچے میں چڑچڑاپن پیدا ہو گیا ہے۔ غذا لینے سے انکار کرتا ہے، یا قے کر رہا ہو بہت گہری نیند سو رہا ہے اور اس کو بہت مشکل سے جگایا جا سکتا ہے، یا ایسے اشارات کرتا ہے جس سے سر، سینہ، شکم یا دست و پا وغیرہ میں درد ہونے کا شبہ کیا جا سکتا ہے۔

اگر درجۂ حرارت بڑھا ہوا معلوم ہو اور آنکھوں میں غیر معمولی چمک ہو، رخسار تمتمائے ہوئے ہوں، سانس سے میٹھی بو آتی ہو، تو جلد پر دھبوں کی تلاش کرنی چاہیے اور ہر حالت میں اس کی زبان اور گلے کا معائنہ کیا جانا چاہیے۔ بچوں کو زبان نکال کر اس کا معائنہ کرانے کی عادت

ڈالنی چاہیے اور گلے کو بھی روزانہ دیکھ لینا چاہیے۔ اگر بچے کو اس قسم کے معائنے کی عادت نہیں ڈالی گئی تو ضرورت کے وقت بچے کو عصبی ہیجان میں مبتلا کرنا ہوگا۔

آپ خواہ حکیم کو بلائیں یا نہ بلائیں لیکن اگر بچے کو معمولی سی بھی حرارت ہو جائے تو اسے ہر وقت بستر پر لٹائے رکھنا چاہیے۔ بیمار بچے کو ایسے کمرے میں نہیں رکھنا چاہیے جو شمال و جنوب کی طرف سے کھلا ہوا ہو اور مشرق و مغرب کی طرف سے بند ہو کیونکہ بچے کے لیے سورج کی شعاعیں بہت ضروری ہیں اور بیماری کے تدارک میں ان سے بڑی مدد ملتی ہے۔ بیمار کے کمرے سے دری وغیرہ اور دوسری غیر ضروری چیزیں ہٹا دینی چاہیئں اور کمرے کے فرش کو روزانہ گرم پانی، صابن اور جراثیم کش محلول سے دھو ڈالنا چاہیے۔

دوا دارو اور بیمار کی ضرورت کی چیزیں جیسے دوائیں، پٹیاں اور قینچی وغیرہ بچے کی نظر سے ہٹی ہوئی جگہ پر رکھنی چاہیئں کیونکہ ایسی چیزوں کے مستقل طور پر سامنے رہنے سے ذہن پر بُرا اثر پڑنا لازمی ہے۔ بچے کے سامنے بیماری پر بحث نہیں ہونی چاہیے۔ بچے پر کوئی عمل کرنا ہو مثلاً ٹمپریچر لینا ہو، یا دوا پلانا ہو یا انیما دینا ہو یا کوئی اور ایسی بات کرنا ہو جس سے اسے درد یا تکلیف کا اندیشہ ہو تو پہلے اسے خبردار کر دینا چاہیے۔

ماں کے پاس تیمارداری کے ضروری سامان اور ضروری دواؤں کا ایک صندوقچہ ہونا چاہیے اور اس کو ایسی جگہ رکھنا چاہیے جہاں بچوں کی رسائی نہ ہو؛

۱- ٹنکچر آیوڈین یا کوئی اچھا مرہم۔
۲- پٹی، رُوئی اور ململ وغیرہ
۳- کوئی ایسا مرہم جو جلی ہوئی جگہ پر لگایا جا سکے۔
۴- بورک پاؤڈر
۵- ملیّن ادویہ اور گھٹی کی قسم کی چیز
۶- سوء ہضمی کی اصلاح کی دوا

اگر مندرجہ ذیل باتوں کو باقاعدہ نوٹ کر لیا جائے تو اس سے معالج کو بڑی مدد ملے گی:

۱- درجۂ حرارت۔ بچے کے بغل میں تھرمامیٹر لگانا چاہیے (منہ میں نہیں) یا جانگھ میں۔ بہت ہی چھوٹے بچے کی مقعد میں تھرمامیٹر لگانا بہتر ہوگا۔ استعمال کے بعد تھرمامیٹر کو کسی جراثیم کش محلول میں ڈال دینا چاہیے۔

۲- نبض۔ ۳۰ سیکنڈ تک نبض شمار کرنا کافی ہے۔ چھوٹے بچے [illegible] شمار کرنے سے اس کی گردن کی نبض کا شمار کرنا آسان [illegible]

۳- براز (پاخانہ)۔ بچے کو دن میں دو تین مرتبہ پخانہ پھرانا [illegible] سینہ کا کوئی مرض ہو تو بچے کو بستر سے اٹھانا نہیں چاہ[illegible] بچے کو دو تین سنترے دینے سے اجابت میں کوئی خرابی [illegible]

۴- قے میں جو کچھ برآمد ہو اس کو حکیم کے معائنہ کے لیے [illegible] اور اس کے رنگ اور خوشبو وغیرہ پر نظر رکھنی چاہیے

۵- جلد۔ بچے کو روزانہ گرم پانی اور صابن سے صاف کر[illegible] عمل کے لیے رات کا وقت بہتر ہے۔ سخت نمونیا جیسی [illegible] عمل ضروری ہے۔ جلد کو اچھی طرح دیکھنا چاہیے کہ اس [illegible] سرخی پھوڑا، پھنسی یا آبلہ وغیرہ تو نہیں ہے۔

۶- نیند۔ بچے کے لیے خوب سونے سے زیادہ کوئی ضرور[illegible] طبعی شفابخشی کا عمل اور قدرتی علاج ہے۔ مریض بچے کی نیند میں خلل نہیں ڈالنا چاہیے۔ زندگی کی مرغوبات [illegible] زیادہ تازگی بخش اور فرحت افزا کوئی چیز نہیں ہے۔ [illegible] (معائنہ) کے وقت ڈاکٹروں کا یہ بدترین جرم ہوتا ہے [illegible] دیتے ہیں۔ گھر میں ایسا کوئی قاعدہ نہیں ہوتا کہ مریض کو [illegible] تیار کرنے کی غرض سے پانچ بجے صبح سے جگا دیا جائے۔ بچ[illegible] کرنے سے ان کی نیند اور اچاٹ ہو جاتی ہے۔

۷- درد۔ بچے کی شکایت کو ہمیشہ کان دھر کے سننا چا[illegible] نہیں ہے! کہنا غلط ہے۔ ہاں کسی تکلیف پر ضرورت سے [illegible] ان کے سامنے اظہار نہیں ہونا چاہیے۔ کھانے کے لیے [illegible] کبھی نہیں کرنی چاہیے۔ بخار کے رفع ہونے کے بعد بھو[illegible] میں بچے کی پسندیدہ لیکن غیر مضر چیز دی جانی چاہ[illegible]

۸- منہ وغیرہ کی احتیاط۔ دانتوں کو کم از کم دن میں دو مرتبہ صا[illegible] کے منہ کو انگلی میں صاف ململ کا ٹکڑا لپیٹ کر صاف کرنا چاہیے۔ [illegible] سوڈے کے محلول میں بھگویا بھی جا سکتا ہے۔ بچے کو غرغرہ کرنا چ[illegible] چاہیے۔ بچے کی آنکھ میں روزانہ سرمہ لگانا چاہیے اور روزانہ [illegible] غسل دے ڈالنا چاہیے۔ بچے کو خود ناک صاف کرنے یا دوسرے [illegible]

۹- سرایت۔ اگر مرض متعدی ہو جیسے چیچک خسرہ، کالی کھا[illegible] استعمال کی ہر چیز بالکل جدا ہونی چاہیے اور اس کے استع[illegible] کپڑوں کو روزانہ گرم پانی میں ابال ڈالنا چاہیے اور [illegible] بلغم کو جلا ڈالنا چاہیے۔

نفسیات

اِتنا بھی کیا احساس!

مسعود احمد برکاتی

ہمارے جاننے والوں میں سے ایک صاحب کرکٹ سے بڑی دل چسپی
رکھتے۔ کھیلتے کھیلتے مشق بھی کافی ہو گئی تھی اور ان کو "کھلاڑی" مانا جانے
لگا۔ ایک میچ میں انھوں نے بڑے چھکے لگائے اور کافی رن بنائے جب
کھیل ختم ہوا اور وہ فیلڈ سے آئے تو ہم نے داد دی،

"اب تو آپ بڑے اچھے کھلاڑی بن گئے ہیں!"

"میں کھلاڑی کہاں ہوں، میں تو اناڑی ہوں۔"

ان کے اس جواب نے مجھے سوچنے پر مجبور کر دیا کہ یہ شخص بھی عجیب
ہے، ہم خلوص سے "تحسین" کر رہے ہیں اور یہ ہیں کہ انکسار فرما رہے ہیں آخر
اس کا کیا موقع ہے۔ جب میں نے اپنے ان محسوسات کا اظہار اپنے ایک اور
دوست سے کیا تو انھوں نے مجھے بتایا کہ دراصل یہ مریض ہے حد سے زیادہ
خودمرکزیت کا۔ اِس لیے ہماری تعریف کو واقعی اس نے دل بڑھاوا
اور اس سے خوداعتمادی میں اضافہ نہیں کیا۔

اِسی طرح ایک بہت اچھے ادیب ہیں۔ بڑی اچھی نثر لکھتے ہیں۔ عبارت
میں خداداد ملکہ ہے۔ ان کا کوئی مضمون پڑھ کر آپ تعریف کریں گے تو
کہیں گے،

"شکریہ، مگر مجھے لکھنا کہاں آتا ہے!"

اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگوں کو مایوسی ہو جاتی ہے بلکہ بعض لوگ تو
خودمرکزی میں مبتلا لوگوں کو بداخلاق سمجھنے لگتے ہیں اور اپنی داد بیکار
محسوس کر کے خاموشی اختیار کر لیتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگ ان کے
پاس جانے سے کترا جاتے اور اُن سے ایک بُعد محسوس کرنے لگتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اگر
ہم اپنے متعلق حد سے زیادہ بدظنی کا اظہار کریں تو دوسروں کو اتنی فرصت
کہاں کہ تجزیہ کریں اور پھر آپ سے لڑ کر اپنی بات منوائیں کہ نہیں صاحب آپ

تو بڑے قابل ہیں، آپ کو نااہل کون کہتا ہے۔

خودمرکزی (اپنی ذات سے متعلق حد سے زیادہ تنقیدی احساس) ایک
نفسیاتی مرض ہے۔ اس کا شکار ایسی ہی باتیں کرتا ہے اور لوگوں کی تعریف و تحسین
سے اپنا اعتماد اور حوصلہ نہیں بڑھاتا۔ کسی کام کو سراہنے سے اس کے کرنے
والے کی ہمت بڑھتی ہے اور خوداعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ لیکن جو لوگ
تعریف و توصیف سے بھی ہمت افزائی محسوس نہ کریں تو سمجھنا چاہیے
کہ وہ نارمل نہیں ہیں۔ خودمرکزی کی جڑیں بچپن ہی میں مل سکتی ہیں۔ جو لوگ
اس مرض کا شکار ہوتے ہیں، ان کے بچپن کے واقعات حالات ہی سے اس
کے سبب کا سُراغ لگایا جا سکتا ہے۔

خودمرکزی میں مبتلا شخص ہر وقت اپنے متعلق ہی سوچتا رہتا ہے،
اپنی ذات ہی کو مرکز بنا کر غور کرتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنے متعلق
ضرورت سے زیادہ چوکنا ہو جاتا ہے اور رفتہ رفتہ یہ اس کی عادت بن جاتی
ہے۔ اس کے سوچ بچار کا اندازہ عموماً یہ ہو جاتا ہے:

"کہیں میرے کپڑے تو خراب نہیں ہیں۔"

"کہیں میں کوئی لفظ تو غلط نہیں بول گیا۔"

"کہیں میری چال تو غلط نہیں تھی۔"

"کہیں میں نے بات چیت میں سخت لہجہ تو اختیار نہیں کیا؟"

"کہیں میں نے بے موقع بات تو نہیں کہہ دی۔"

"میں غلط جگہ تو نہیں بیٹھ گیا تھا؟"

یہ عادت جڑ پکڑ لیتی ہے اور مرض شدت اختیار کر لیتا ہے تو آدمی اپنے
ہر قدم، ہر جملہ، ہر حرکت کے بعد اپنا جائزہ لینا شروع کر دیتا ہے اور نتیجہ یہ
ہوتا ہے کہ وہ کوئی کام دوسروں کی موجودگی میں روانی اور خوبی کے ساتھ

کر ہی نہیں پاتا۔ تنہائی میں جو کام وہ بہت عمدہ طریقے سے انجام دیتا ہے جب کوئی دیکھ رہا ہو تو وہ اس سوچ میں کہ میں صحیح کر رہا ہوں یا غلط کوئی کام کر ہی نہیں پاتا۔

زندگی میں کامیابی اور خوشی کے حصول کے لیے لوگوں سے ملنا جلنا ضروری ہے۔ اچھے تعلقات نہ صرف کام بناتے ہیں بلکہ خوشی اور خوش وقتی کا بھی ذریعہ ہیں۔ ملنے جلنے سے پچاس کام نکلتے ہیں۔ معلومات بڑھتی ہیں اور اچھے خیالات ملتے ہیں۔ خود مرکز لوگ ملنے جلنے سے گھبراتے ہیں، مجلسوں سے کتراتے اور تقریبوں میں شرکت کرنے سے جی چراتے ہیں۔ ان کا علاج یہی ہے کہ وہ اپنے متعلق زیادہ سوچنا ترک کرنے کے لیے دوسروں میں کھو جائیں، دوستوں میں زیادہ اٹھیں بیٹھیں، دوستوں کے حلقے کو وسیع تر کریں تاکہ ان میں زیادہ وقت گزرے اور وہ خود مرکزی کے بجائے "خود فراموشی" کو حاصل کر سکیں۔

دوسرے لوگوں کی دل چسپیوں میں شرکت اور ہنسی مذاق میں حصہ لینے سے خود مرکزی کم ہو جائے گی اور وہ آہستہ آہستہ اپنی ذات کو تنقید اور تنقیص کا مرکز بنانا کم کر دیں گے اور اس کے نتیجے میں خود اعتمادی کر سکیں گے۔ اپنے جہان کا جائزہ لینا اچھی بات ہے اور کبھی کبھی ایک غیر کے نقطۂ نظر سے بھی اپنے آپ خود اعتراض کرنا چاہیے، لیکن اپنے ذہن کی ساری طاقت کو اسی پر صرف کر دینے کا حاصل سوائے ناکامی اور ناخوشی کے کچھ نہیں ہے۔ اپنے ذہن کو اچھے اور بڑے کاموں میں مصروف رکھیے۔

اگر آپ اپنے کسی دوست کو خود مرکز پائیں تو ایک پروگرام کے تحت بہت سے دوست مل کر اس کی تعریف کریں اور اس کو احساس نہ ہونے دیں کہ آپ یہ سب تعریفیں پروگرام کے تحت کر رہے ہیں۔ بہت سے دوستوں کی پے در پے تعریف اور ہمت افزائیوں کا نتیجہ یہ ہوگا کہ کچھ دن بعد اس کو اپنے آپ پر اعتماد حاصل ہونا شروع ہو جائے گا اور یہ اعتماد اس کو بجائے اپنی ذات کے متعلق سوچنے کے کوئی اچھا کام کرنے پر مجبور کر دے گا۔

(مسعود احمد برکاتی)

محترمہ وحیدہ نسیم ہمدرد صحت کے لیے وقتاً فوقتاً لکھتی رہتی ہیں اور جب بھی وہ قلم اٹھاتی ہیں اُن کے دل و دماغ اصلاح حال کو اپنا موضوع بناتے ہیں۔ برجستگی اُن کا مزاج ہے اور سادگی اُن کی طبیعت۔ وہ بہت صاف اور سیدھے سادے لفظوں میں اپنی بات کہتی ہیں لیکن کہنے کا انداز ہمیشہ ایسا کہ دل کو لگے۔ "**تشخیص**" میں اُن کا روئے سخن ایک ڈاکٹر کی طرف ہے لیکن جس مرض کی انھوں نے تشخیص کی ہے وہ ایک مرضِ متعدی ہے اور کیا حکیم اور وید اور کیا ڈاکٹر، کوئی اس سے بَری نہیں۔ (ہمدرد صحت)

آج بھی کمال دن چڑھے سوتا ہی رہا اور ذکیہ ناشتے کی میز لگا چکی۔ سال کو پچھلے چار مہینوں سے کیا ہو گیا تھا جو گھلتا ہی چلا جاتا تھا۔ نہ تھانہ پانی پیتا تھا۔ ہر وقت بخار اور پیٹ کا درد۔ آج جب ذکیہ ارکر چکی تو یہی سوچنے لگی کہ وہ کمال سے دفتر جانے سے پہلے ہی اس کی متعلق فیصلہ کن گفتگو کرے گی۔ آخر اس کا تھکا تھکا جسم، اترا اترا چہرہ، ، پریشان دماغ کب تک زندگی کا جُوا گردن پر رکھے اس کا اور اس کے بوجھ کھینچتا رہے گا۔

آخر سرکاری دواخانے کیوں نہیں چلے جاتے؟" اس نے ناشتے پر

یا کروں وہاں جاکر؟"

یا کروں؟ کیا مطلب۔ وہاں کسی بڑے ڈاکٹر کو دکھاؤ۔ باقاعدہ اؤ، تمھارے لیے ضرورت اس کی ہے کہ جم کر علاج کرو اور پھر اس جب کہ تم سرکاری ملازم ہو، وہاں ہر قسم کی بہترین طبی امداد مفت

سال تو سکتی ہے لیکن وہاں تک جانا ایک بڑی مہم ہے۔ اگر چلا بھی گیا رسائی ایک اور مرحلہ۔ چلو یہ مرحلے بھی کر لیا تو۔۔۔۔"

کے بعد کیا۔۔۔" ذکیہ جھنجھلا گئی "تم اسی طرح فضول باتیں بنایا ایک دنیا ہے جو سرکاری اسپتالوں میں جاتی ہے، دوا لاتی ہے، اور صحت یاب ہوتی ہے۔ تم تو گویا دنیا سے نرالے ہو۔ میں تم سے سچ کہتی ہوں کہ اب زیادہ دنوں تک میں تمھارا اُترا چہرہ، اُڑتی رنگت نہیں برداشت کر سکتی۔"

"اچھا چلو یوں ہی سہی، آج چلا جاؤں گا سرکاری اسپتال۔ بس!"

کمال نے دل ہی دل میں سوچا، ذکیہ کا کہنا غلط تو نہ تھا۔ وہ بھی اندر ہی اندر گھلا جا رہا تھا۔ آخر یہ بیماری تابکے اور پھر ایسی صورت میں جبکہ اس ناؤ کا، جس میں اس کے بیوی بچے اور بوڑھے ماں باپ سوار تھے، وہ اکیلا ہی کھیون ہار تھا۔ اس کا دل ڈوبنے لگا اور وہ بھاری بھاری قدموں سے دفتر جانے کے بجائے سرکاری اسپتال چلا گیا۔ ڈاکٹر منظور کا بورڈ ڈھونڈتے ڈھونڈتے اس کے پیر تھک گئے۔ بالآخر معلوم ہوا کہ وہ بیرونی مریضوں کا معائنہ کر رہے ہیں۔ کمال نے سوچا کہ وہ جلدی سے اندر چلا جائے، اپنا حال سُنائے، ہمدردانہ مشورہ لے، نسخہ کی پرچی اٹھائے اور آدھ گھنٹے کے اندر دفتر چلا جائے۔ لیکن دروازے ہی پر اس کو چپراسی نے روکا "لائن میں آیئے بھائی لائن میں۔"

میرے اللہ بسوں اور راشن کی دکانوں کی طرح یہاں بھی لائن لگتی ہے اور کسی مریض میں کھڑے رہنے کی ہی سکت نہ ہو تو۔ کمال کا سر چکرا گیا اور وہ ستّر آدمیوں کی لائن کے بعد اکھترویں نمبر پر لگ گیا۔

"پرچی کہاں ہے مسٹر ہلے بابو جی، پرچی بنوا لو، پرلے کمرے سے" ایک آواز آئی اور کمال کو معلوم ہوا کہ پرچی بھی ایک چیز ہوتی ہے جس کا بننا بے حد

ضروری ہوتا ہے۔ اس نے ایک ٹھنڈی سانس لی اور پرلے کمرے میں چلا گیا۔
پرچی بنوالنے کے بعد جب وہ لائن میں آیا تو شاید اس کا نمبر اسّی یا بیاسی ہو گیا
تھا۔ کمال کے صبر و ضبط کا واقعی امتحان تھا! وہ جگر تھامے کھڑا رہا۔ لائن آگے
کو بڑھتی گئی۔ اس نے گھڑی دیکھی۔ ۲ منٹ سے زیادہ کوئی مریض نہ لیتا تھا،
تب بھی پونے تین گھنٹے لگ ہی جائیں گے۔ اس نے سوچا اور اس وقت تک
کھڑا ہی رہا جب تک ٹانگوں میں دم باقی تھا۔ جب تک بخار ایک ڈگری بڑھ چکا
تھا۔ درد نہایت بے صبری کے ساتھ بار بار اٹھے چلا جا رہا تھا۔

بڑی بڑی امیدیں لیکر وہ ڈاکٹر منظور کے کمرے میں داخل ہوا کرسی
پر بیٹھتے ہی کہا "ڈاکٹر صاحب! مجھے بخار رہتا ہے"۔

ڈاکٹر صاحب نے اپنے دائیں ہاتھ سے نبض دیکھنا شروع کی۔ ان کے
کان مریض کا حال سن رہے تھے۔ انگلیاں نبض دیکھ رہی تھیں اور زبان نسخہ
لکھوا رہی تھی۔ اُف کس قدر ماہر فن ڈاکٹر ہے یہ کہ بغیر نبض دیکھے حال سن رہا ہے
اور بغیر حال سنے نسخہ لکھوا رہا ہے۔ "آپ کو معمولی نزلہ بخار ہے۔ موسم آجکل ہے
خراب، ۸ دن یہ دوا پی لیجیے"۔ ڈاکٹر صاحب نے کاروباری انداز میں کہا اور
چپراسی کی طرف دیکھ کر زوردار آواز میں بولے "دوسرا مریض لاؤ"۔ کمال کچھ
کہتے کہتے رکا، کچھ لفظ ہونٹوں پر رہ گئے۔ دوسرا مریض بالکل مشینی انداز سے
اندر آیا اور کمال باہر نکل گیا۔

"دوا سامنے سے بنوا لیجیے"۔ کمال نے پھنکتے ہوئے بدن کے ساتھ اُن
مریضوں پر نظر ڈالی جو نسخہ ہاتھ میں لیے بنوانے کے لیے کھڑے تھے۔ یہاں لائن میں
لگنا اس کے بس کا روگ نہ تھا۔ وہ ۴ گھنٹے کی دیر سے دفتر واپس آیا۔ یہاں
جن جن باتوں کی جواب دہی غیر حاضری کی بنا پر کرنا پڑی اس کو تو چھوڑیے
البتہ گھر پہنچتے پہنچتے وہ دن بھر کی تکان سے بدحال ہو چکا تھا۔

ناشتے کی میز پر آج پھر ذکیہ کمال کے لیے پریشان تھی۔ جیسے ہی وہ
ناشتے کے لیے آیا ذکیہ نے پھر چھیڑا "آخر آپ سرکاری دواخانے کا علاج جم کر
کیوں نہیں کر ڈالتے۔ تم سرکار کے پرانے نمک خوار ہو۔ لاکھوں کی دولت ہزا
کا سرمایہ حکومت نے ہم غریبوں کے لیے ہی تو صرف کیا ہے۔ گزشتہ ماہ تم وہا
بھی تو اس حماقت سے کہ اپنے افسر کا کوئی خط نہ لے گئے"۔

"ہاں یہ غلطی تو میں نے ضرور کی تھی۔ آج سوچتا ہوں کہ خط لے لو
اور کل پھر چلا جاؤں"۔

اب کی مرتبہ کمال کے ہاتھ میں اس کے دفتر کا ایک خط تھا جس کو
ہوئے وہ بدستور تپتے بدن اور پھنکتے جگر کے ساتھ ڈاکٹر منظور کے "آ
پیشنٹ" پر کھڑا تھا۔ خط ایک ایسا تعویذ تھا جس کے اثر سے لائن
چھوٹی ہو گئی اور کمال کا نمبر جلد آ گیا۔ کمال کے دل کو سکون سا م
اب اس نے صحیح طریقہ اختیار کیا ہے۔

"آپ کو بخار آ رہا ہے؟ ملیریا معلوم ہوتا ہے"۔ ڈاکٹر منظور نے
ہاتھ رکھ کر کہا۔

"جی جاڑا بالکل نہیں لگتا۔ پیٹ میں درد رہتا ہے اور کھانا ہا
نہیں ہوتا"

ڈاکٹر صاحب نے نسخہ لکھوانا شروع کر دیا تھا۔ کمال حال کہہ ر
اور جب اس کا آخری فقرہ ختم ہوا تو ڈاکٹر منظور کی گرجدار آواز آئی
مریض لاؤ"۔ دوسرا مریض بھی آ گیا اور کمال اپنا سا منہ لے کر رہ گ
نسخہ کی پرچی اس کے ہاتھ میں تھی۔ ذکیہ کو جواب دینا تھا ا
نسخہ بنوانے پر مجبور تھا۔ چناں چہ اسپتال کا تھکا ہارا ۱۲ بجے وہ دفتر
دفتر کا مارا جب ۴ بجے گھر آیا تو اس کی حالت پھر غیر تھی۔ دوا وہ لے آ
بہل رہی تھی اور ذکیہ کمال عقیدت اور پابندی کے ساتھ اس کو
دوا دیے جا رہی تھی۔ وقت گزر رہا تھا۔

"باجی! دولہا بھائی کی حالت دن بدن گرتی جا رہی ہے۔ آخر
نہیں ہوتا"۔ ایک دن تنگ آکر ذکیہ کی چھوٹی بہن رضیہ نے پوچھا۔

"اگر یہی عالم ناتوان سے کام کاج کیا ہوگا؟ آپ خود اپنی
فکر کریں کمال بھائی"۔ رضیہ کے شوہر اطہر نے دخل دیا۔

"سرکاری اسپتال میں دو مرتبہ ڈاکٹر منظور کو دکھایا ا
سے دوا بھی اسپتال ہی کی پی رہے ہیں"۔ ذکیہ نے کہا۔

"ڈاکٹر منظور آدمی بہت ہوشیار اور لائق ہیں لیکن
رہتے ہیں۔ انھوں نے آپ کو اچھی طرح دیکھا؟" اطہر نے پوچھا۔

"اللہ جانے دیکھا یا نہیں۔ ہم حال کہتے رہے، وہ نسخہ لکھ

نہ سوچا" کمال نے کہا۔

" خیر یہ تو وہاں ہوتا ہی ہے۔ میں آپکو ایک ترکیب بتادوں" رضیہ بولی،
ند کے جیٹھ کی لڑکی ڈاکٹر منظور کی سالی کے لڑکے کو بیاہی ہے، میں
ایک تعارفی خط لادوں گی۔ دولھا بھائی آپ اس کو لے کر اسپتال
یے گا۔"

ایک ہفتے کی تگ و دو کے بعد کمال کو ایک تعارفی خط مل گیا اور وہ
بزاں پھر سرکاری دواخانے کی فلک بوس عمارت کی بھول بھلیاں
ڈاکٹر منظور کے دربار میں پہنچا۔ ڈاکٹر منظور نے پہلی بار کمال پر دو کے
نٹ صرف کیے۔ رضیہ اور اطہر کی ہدایت کے مطابق اس نے بتایا ہی نہیں کہ
رحاضر خدمت ہوا ہے اور نہ پرانے نسخے ساتھ لایا اور رہ گئے خود ڈاکٹر منظور
گنج شہیداں میں بیچارے کمال کے یاد رکھنے کا سوال ہی پیدا نہ ہوتا تھا۔
کو ٹائیفائڈ کا اندیشہ ہے، جگر خراب معلوم ہوتا ہے۔ آپ اپنا سارا ٹدکل
یئے۔ خون، قارورہ ہر چیز کا امتحان ہوگا جس کے لیے میں پرچی لکھ دیتا ہوں"
ہ یہ شکایت چھے ماہ سے ہے۔ میرا بخار ایک دو ڈگری سے آگے نہیں جاتا
سے بالکل ....."

سرا مریض لاؤ" منظور کی گرجدار آواز سنائی دی۔

ل چونک پڑا۔ "سر ہر وقت چکراتا ہے" اس نے دبی زبان سے کہا اور
بہ نہ پاکر خاموش رہا۔

ور نے کمال کو کھڑا دیکھ کر اس پر ایک قہر آلود نظر ڈالی۔ کھا جانیوالے
ہ کہا ہی چاہتا تھا کہ "دوسرا مریض" اندر آگیا۔ منظور نے ایک طائرانہ
ارفی خط پر ڈالی اور نرمی سے کہا "جائیے بھائی صاحب دوسرا مریض آچکا ہے۔"
یا دلِ ناخواستہ واپس آیا۔ علاج جاری رہا۔ مہینوں گزرتے گئے۔ یہانتک کہ
نے جواب دیدیا اور وہ کسی گھن لگے ستون کی طرح بستر پر گر رہا۔ اس میں اتنی بھی
وہ جاکر اسپتال سے اپنے خون اور قارورے کی رپورٹ لیتا۔
کٹر منظور کے گھر چلے جاؤ۔ وہ صبح ۸ سے ۔ اتک اپنی خانگی کلینک میں
نے اس کو پھر مشورہ دیا۔

تو جاؤں لیکن بتیس روپے فیس معائنہ کون دیگا؟" کمال نے حسرت سے کہا۔
ے جانا تو سب ہو جائیگا، تم ان چیزوں کی فکر نہ کرو" ذکیہ بولی۔
کمال نہ چاہتا تھا کہ وہ ڈاکٹر منظور کے ہاں جائے لیکن شہر میں اس سے زیادہ
ندیافتہ تجربہ کار آدمی کوئی اور بھی نہ تھا۔ وہ جانتا تھا کہ ڈاکٹر منظور کی
س کا مرض مضبوط جڑیں پکڑ چکا ہے لیکن علاج جاری رکھنا اس کے بس میں

تھا وہ اپنی زندگی کے شعلے کو بجھتا ہوا محسوس کر رہا تھا مگر تو ٹڑھلنا اس کے بس سے
باہر تھا۔ بجھتے ہوئے چراغوں کے لیے تیل مشکل سے ملتا ہے اس کی زبان کھلتے کھلتے
رہ گئی۔ ذکیہ کا محبت بھرا نازک سا دل کہیں زخمی نہ ہو جائے۔ اب تو اس کو اپنی صحت
سے زیادہ ذکیہ کی دلداری مطلوب تھی۔ اس نے یہ تک پوچھنے کی زحمت نہ کی کہ ذکیہ
جہیز کا کونسا گہنہ علیحدہ کر کے اس کو بتیس روپے دے رہی ہے یا گھر کے خرچ میں کس کس کا
پیٹ کاٹ کر یہ پیسہ جوڑا ہے۔ تفصیل نہ جاننا ہی بہتر تھا اس لیے اس نے خاموشی
سے نوٹ جیب میں ڈالے اور کلینک کی طرف چل پڑا۔

ڈاکٹر منظور نے اس کو دیکھتے ہی پہچان لیا اور بڑی تندہی کیساتھ اسکا معائنہ شروع
کیا۔ نبض کتنی بار دیکھی۔ تھرمامیٹر لگایا، زبان دیکھی، آنکھوں کی رنگت کا معائنہ کیا اور دس منٹ
تک پیٹ کے اندرونی اعضا کا معائنہ کرتا رہا۔ کئی بار اس نے لمبی لمبی سانسیں لینے کے لیے کمال
سے کہا اور ہر بار وہ کانوں میں لگے ہوئے آلہ کی آواز کو بغور سنتا رہا۔ معائنے کے بعد وہ چند
لمحوں تک کچھ سوچتا رہا اور پھر دبی زبان میں بولا "مسٹر کمال مجھے افسوس ہے کہ آپکا مرض خطرناک
حد سے تجاوز کر چکا ہے۔ آپکے پیٹ میں بائیں طرف پھوڑا ہے جس کی وجہ سے مسلسل بخار
رہتا ہے۔ اب سوائے آپریشن کے کوئی چارہ نہیں ہے، آپ فوراً اسپتال میں داخل ہو جائیے۔"

کمال کے دل پر ایک دھچکا سا لگا، حالانکہ وہ اس صحیح تشخیص کے لیے مدتوں پہلے سے
تیار تھا۔ موت اس کو سامنے کھڑی ہوئی نظر آئی، اخلاقی جرأت کچھ اور بڑھ گئی۔ اس نے
کہا "آج چوتھی بار حضور کی خدمت میں حاضر ہوا ہوں۔ پہلی بار جناب نے نزلہ زکام..."

"میں تو آج پہلی بار آپ کو دیکھ رہا ہوں" منظور نے کہا۔

"جی ہاں میں آپکی پرائیویٹ کلینک میں نہیں سرکاری اسپتال میں حاضر ہوا تھا"

"خیر وہاں پر لوگوں کو یاد رکھنا میرے لیے بڑا مشکل ہے۔ خدا نے آپ کی بروقت
رہنمائی کی اور آپ یہاں چلے آئے ٹھیک ہے۔ یہ پرچہ لیجیے کل ہی اسپتال میں داخل ہو جائیے۔"

آپریشن روم میں موت کا سا بھیانک سناٹا طاری تھا۔ سفید اور بے داغ "ماسک"
میں نرسوں اور ڈاکٹروں پر روحوں کا سا گمان ہو رہا تھا۔ ان سب کے ہاتھ تیزی سے کمال کے پیٹ پر
سرجری کر رہے تھے۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ اندر کمال اور باہر ذکیہ سکرات کے عالم میں ہیں۔
اطہر برابر گلاس کے دریچے سے آپریشن دیکھ رہا تھا۔ وقت خدا جانے کتنا صرف ہوا لیکن ذکیہ

رضیہ اور اطہر کو یہی معلوم ہوا کہ کئی سال بیت گئے۔ ڈاکٹروں نے جلدی جلدی پیٹ کے زخم پر ٹانکے لگائے اور کمال کو اسٹریچر پر لٹا دیا۔ "آپریشن بہت کامیاب رہا"۔ ایک نرس نے خوشخبری سنائی۔ ذکیہ کا چہرہ دمک اٹھا۔ "پیٹ سے ہم نے کامیابی کے ساتھ پھوڑا نکال ڈالا" دوسری نرس بولی۔ ڈاکٹروں نے اپنے رنگے ہوئے ہاتھ دھوئے اور دس منٹ سستانے کے لیے چلے گئے۔ اتنے میں دو وارڈ بوائے اسٹریچر لیے آپریشن روم سے نکلے۔ ذکیہ، رضیہ اور اطہر جن کے چہروں پر سکون کی لہریں تھیں،

خاموشی سے کمال کے پاس آئے۔ ذکیہ نے بیتابی سے پوچھا "انھیں ہوش
"خدا کی مرضی کے آگے انسان بے بس ہے بہن جی! آپ صبر کریں
وقت اٹل ہے"۔
"تو کیا آپریشن ناکام ہو گیا؟" اطہر نے دل کی دھڑکنوں پر قابو پاتے ہوئے
"آپریشن تو بالکل کامیاب ہوا لیکن خون زیادہ نکل جانے سے دل ڈو
"کاش بلڈ بینک میں کافی خون ہوتا تو کمال کی جان بچائی جا سکتی تھی"۔ اطہر ایک

حاملہ عورتیں — کھانے پینے کی عجیب و غریب خواہشات

انسانوں میں حمل کے عوارضات کے ایک مشترک اور عام پہلو کی
ہموں ڈاکٹروں اور عوام نے ابھی تک کما حقہٗ سنجیدگی سے توجّہ
ں ہے۔

یہ وہ خواہشات ہیں جو حاملہ عورتوں میں ناقابلِ خوردنی اور
لی اشیا کو کھانے کے لیے پیدا ہوتی ہیں۔ آخر ایک حاملہ عورت
بے تحاشا پتھر کا کوئلہ، ملتانی مٹی، دانتوں کی پیسٹ یا پوڈین کھانا
یا خصوصی غذاؤں کی خواہش کرتی ہے حتیٰ کہ خشک اور کچا اناج
یاستی ہے، صرف اس لیے کہ وہ ایک بچے کو جنم دینے والی ہے اور ایسی
رتی علامت کو راز یا شرم کی بات سمجھا جاتا اور اس کا مذاق اڑایا جاتا ہے۔

ب غریب ذوق

طبی نصاب کی کتابیں اس موضوع سے خالی ہیں اور حاملہ کے لیے
ہدایات کے کتابچوں میں بھی اس کے متعلق کچھ ہدایات نہیں پائی
مل کے کسی نہ کسی دور میں کم از کم تین عورتوں میں سے دو عورتیں ضرور
اس عجوبہ کاری کا شکار ہوتی ہیں۔ اگر ان خواہشات کو رد کرنے کے لیے
لیا جاسکتا تو اتنا تو کیا جا سکتا ہے کہ لوگوں کو بتایا جائے کہ اس میں
طرے یا دوسروں کے لیے معترض ہونے کی کوئی بات نہیں ہے۔

ان خواہشات کی شدت کی وجہ سے عورتوں کو اپنے اوپر شرم آتی ہے،
ی ہیں کہ وہ کسی وجہ سے ایک بُری خواہش میں مبتلا ہو گئی ہیں اور
دں سے چھپا کر اپنی خواہشات کو پورا کرتی ہیں اور حکیموں ڈاکٹروں
کا تذکرہ نہیں کرتیں اور اپنے شوہروں تک سے چھپاتی ہیں۔

دوسری عورتیں جو خود بھی ان شدید خواہشات کا تجربہ رکھتی ہیں۔
لں کی ایسی خواہشات کا مضحکہ اڑاتی ہیں۔ طب کے طالبِ علم کے لیے
ں دل چسپی کا موجب ہے کہ کھانے کے ناقابل اور نقصان رساں چیزوں

کے استعمال سے حاملہ کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی اور کسی قسم کی بُری علامت
ظاہر نہیں ہوتی۔

ان خواہشات کا تفصیلی جائزہ بہت کم لیا جاتا ہے اور ان خواہشات
کی نوعیت کی طرف بہت کم غور کیا جاتا ہے لیکن جب بی بی سی نے حاملہ عورتوں
کے پروگرام میں ان عجیب خواہشات کا ذکر کیا تو اس میں سامعین سے بھی
درخواست کی کہ وہ اپنے اپنے تجربات لکھ کر بھیجیں۔

اِس سلسلے میں ۱۴۵ خطوط موصول ہوئے، جن میں سے ۹۰ خطوں
میں ۸۲۰ حاملہ عورتوں کا ذکر کیا گیا تھا جن میں ۹۹۱ اشیا کی خواہشات شمار
کی گئی تھیں۔ ان میں سب سے زیادہ تناسب پھلوں کی خواہش کا تھا۔
جن کا تناسب کل تعداد میں سے ۲۶۱ تھا۔ ۱۰۵ میں مختلف ترکاریوں کے
استعمال کی خواہش کا پتہ چلتا ہے اور بقیہ ۱۸۶ میں غیر غذائی اشیاء کے
کھانے کی خواہش کا۔

سب سے زیادہ جس پھل کے کھانے کی خواہش ظاہر کی گئی وہ ترش
سیب ہے۔ اس کے بعد نارنگی اور لیموں کا نمبر آتا ہے۔ ترکاریوں میں بمشکل
کوئی ترکاری ہوگی جو حاملہ عورتوں کی خواہشات کے ذیل میں نہ آتی ہو۔
تقریباً تمام عورتیں ان کو کچا کھانے کی خواہش رکھتی ہیں۔ مروّجہ غذاؤں میں
سے جو چیزیں سب سے زیادہ پسند کی جاتی ہیں، ان میں مٹھائیاں، چاکلیٹ،
مُربے اور چٹنیاں، مچھلی، انڈوں کے چھلکے، کچا چاول، مکّا، جوار، جئی، جو،
رائی کا سفوف، انڈے کا سفوف اور مصالحوں میں رائی، ادرک، مرچ،
دار چینی اور لونگیں شامل ہیں

عورتوں کی ایک خاصی بڑی تعداد میں صابن کھانے کی خواہش
ہوتی ہے اور تیز سے تیز صابن استعمال کیا جاتا ہے۔ دوسری کھانے کے
ناقابل اشیا میں دانتوں کی پیسٹ، برتن صاف کرنے کا سفوف، دیوار

کا پلاسٹر (لیکن یہ اتنا مقبول نہیں ہے جتنا عام طور پر سمجھا جاتا ہے) مٹی اور چاک شامل ہیں۔

کافی، چائے کی پتی، کوئلہ، کوئلہ کی گرد، کوک، تارکول، سفیدی کرنے کا چونا، پرافین، دھاتوں کی پالش بھی اس فہرست میں شامل ہیں۔ کچھ عورتوں نے اقرار کیا کہ ان میں کتے کے بسکٹ کھانے کی بھی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔

اس کے علاوہ عام طور پر حاملہ عورتیں ان غذاؤں اور خوشبوؤں کو ناپسند کرنے لگتی ہیں جن کی طرف عام حالات میں بہت رغبت رکھتی ہیں۔ ایسی چیزوں میں چائے، گوشت، تمباکو نوشی اور کافی بھی شامل ہیں۔ غیر معمولی خواہشات رکھنے والی تین عورتوں میں سے ایک ضرور اس قسم کی ہوتی ہے۔

بعض حاملہ عورتوں میں ایک ہی حمل میں بالکل مختلف قسم کی چیزوں کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر حمل کے موقع پر ایک ہی قسم کی چیزوں کی خواہش پیدا ہو۔

آخر حاملہ عورتوں میں یہ خواہشیں کیوں رونما ہوتی ہیں؟ حقیقی اسباب کے بارے میں ماہرین کی رائے مختلف ہیں۔ اگرچہ یہ سب تسلیم کرتے ہیں کہ یہ خواہشیں بالکل طبعی اور فطری ہوتی ہیں۔ کھانے کے ذوق اور خوشبو کی پسند میں معمولی تبدیلیاں اور کھانے میں امتیازی صورتیں تو تقریباً ہر حاملہ عورت میں پائی جاتی ہیں۔ یہ بات عام طور پر حمل کی ابتدا میں پائی جاتی ہے اور عام افعال الاعضا کے توازن کا ایک جزو ہے۔ اس کے علاوہ حمل کے دنوں میں بدن کو مخصوص ہارمونی توازن کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

جسمانی ضروریات

بعض معالج کہتے ہیں کہ یہ خواہشات جسم کی شدید ضرورت کی آئینہ دار ہوتی ہیں۔ شاید بچے کی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے۔ لیکن یہ سمجھنا مشکل ہے کہ بچے کو تارکول، صابن یا پٹرول کی اپنے نشوونما کے لیے کیا ضرورت ہو سکتی ہے۔

دوسری طرف ترش پھل، کچی ترکاریاں، دالیں اور چاک وغیرہ ایسی چیزیں ہیں جن کی جنین کو حیاتین یا معدنی اجزا کی فراہمی کے لیے ضرورت ہو سکتی ہے اور ان چیزوں کی بہم رسانی کے لیے قدرت ماں میں طبعی طور پر عارضی مدت کے لیے ان کے کھانے کی غیر معمولی خواہش پیدا کر دیتی ہے۔

یہ علامات قطعی طور پر صحت کی خرابی یا غذا کی کمی پر دلالت نہیں کرتیں۔ اب لوگوں کو یہ بات سمجھ لینی چاہیے کہ حاملہ کی اس قسم کی خواہشات میں کوئی عجیب بات نہیں ہے اور عورتوں کی ان خواہشات پر ان کو چڑانے یا شرمندہ کرنے کی روایت کو چھوڑ دینا چاہیے۔

ہمدرد صحت کے خریدار صاحب

خط و کتابت کرتے اور چندہ روانہ کرتے خریداری نمبر ضرور تحریر فرمایا کیجیے۔ خریداری نمبر نہ ہونے تعمیل میں دقت اور دیر ہوتی ہے۔ خریداری نمبر ہر ما (ریپر) پر لکھا ہوتا ہے جس میں رسالہ لپٹا ہوا آپ کو

اگر آپ کو اپنا پتہ تبدیل کرنا ہے تو اس کی اطا ۱۵ تاریخ تک مل جانا چاہیے۔ اس تاریخ کے بعد اطلا آئندہ ماہ کا رسالہ سابقہ پتہ پر جائے گا اور آپ کو اس نہیں پہنچ سکے گا، کیونکہ ۱۵ تاریخ تک آئندہ ماہ کے لیے تمام پتے تیار اور چسپاں کر دیے جاتے ہیں۔

اگر آپ ہم کو اپنا چندہ منی آرڈر سے روانہ کریں ڈاک خانہ منی آرڈر ہمیں روانہ کر دیجیے اس طرح منی آرڈر کی کیے بغیر ہم رسالہ جاری کر دیں گے اور آپ انتظار کی زحمت اسی طرح اگر آپ وی پی سے رسالہ منگواتے ہیں تو وی واپس کر دیجیے تاکہ ہم آپ کے نام رسالہ وی پی کی رقم کا انتظار کیے بغیر جاری کر سکیں۔

ہر ماہ انتہائی احتیاط کے ساتھ تین مرتبہ پتے بعد رسالہ آپ کو روانہ کیا جاتا ہے۔ اگر پھر بھی رسالہ آپ ہر ماہ کی ۱۵ تاریخ تک مطلع کر دیا کیجیے تاکہ آپ کو دو کرنے کی کوشش کی جائے۔ اس کے بعد عموماً رسالہ ختم ہو جاتا ہے۔

معتمد
ادارۂ مطبوعات ہم
کراچی

سورج مکھی کے بیج

گوشت کا بہترین بدل

حن ملکوں میں گوشت کی کمی ہو وہاں نباتی اشیا میں ایسی چیزوں کی تلاش
ں ہو جو گوشت کی قائم مقام ہوسکیں اور ان سے عام غذا میں ضروری مادّہ
ی پوری کی جاسکے جو کہ عام طور پر گوشت اور انڈوں سے حاصِل کیا جاتا
سلسلے میں سورج مکھی کے بیج کو بہت اہمیت دی جارہی ہو۔ آنکھ کی
اور بینائی میں اضافے کے لیے سورج مکھی کے فوائد تعریف سے بالاثابت
ں لیکن اس کے اندر جو پروٹین پائی جاتی ہے اس کی اہمیت بھی کچھ کم
ے چنانچہ غذا کی حیثیت سے سورج مکھی کے بیجوں کو بڑی اہمیت دیجارہی
ارت سورج مکھی کی تحقیقات میں پیش پیش ہو۔ سورج مکھی کے بیجوں میں
ی مقدار میں ہوتا ہو اور بڑی اچھی قسم کا ہوتا ہو۔ غالباً یہی روغن بصارت
س طور پر مفید ہو۔ اس کے علاوہ اس میں حیاتین اور معدنی نمکیات
مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیجوں میں موادِ لحمیہ کی ایک
یتھیونین (METHIONINE) بڑی مقدار میں پائی
جو عام طور پر دوسری نباتی غذاؤں میں نہیں پائی جاتی۔

سورج مکھی کا پودا غالباً ابتداءً میکسیکو سے سولھویں صدی میں
ا اور بتدریج مشرقی یورپ میں ایک اہم فصل شمار ہونے لگا خصوصاً
۔ حال میں ارجنٹائنا میں اسے بڑی اہمیت دی جارہی ہو۔ کہا جاتا
لک میں رُوسی نوآبادکاروں نے اس کی کاشت کو بڑا فروغ دیا ہے۔
س کی سب سے زیادہ کاشت ہوتی ہے۔ اس کے بعد ارجنٹائنا کا
یسرے اور چوتھے نمبر پر ہنگری اور یوگوسلاویہ آتے ہیں۔ امریکا
اس کی کاشت کی طرف خصوصی توجہ کیجارہی ہو لیکن ہمیں نہیں معلوم کہ
ں بھی اس نہایت قیمتی اور بہت ہی ضروری غذائی ماخذ کی طرف
ی ہے یا نہیں۔ اگر نہیں کی گئی ہو تو اس کی طرف شدید توجہ کی ضرورت
سورج مکھی موادِ لحمیہ کی فراوانی کی وجہ سے گوشت کا قائم مقام
ہو اور کئی لحاظ سے اس سے بہتر ہے۔ نباتی غذا ہونے کی وجہ سے یہ گوشت کی
طرح ہیجِ دماغ نہیں ہو، بلکہ دماغ خصوصاً بصارت کو تقویت دینے کے لیے
بے مثل ہے۔ پاکستان میں گوشت کی کمی ہو اور سورج مکھی کے بیج گوشت کے
بہترین قائم مقام ہیں۔

سورج مکھی کی بہت سی اقسام ہوتی ہیں جن پر میسور میں خصوصیت
کے ساتھ بڑے انہماک اور اہتمام کے ساتھ ریسرچ ہورہی ہے۔ سورج مکھی کی
اقسام کو پودے کے قد کے اعتبار سے تقسیم کیا جاتا ہے۔ بڑی مقدار میں تیل
حاصِل کرنے کے لیے چھوٹے قد کی قسم کو بہترین خیال کیا جاتا ہو اور ان کو کاشت
کرنا بھی آسان ہو۔ بیج میں نصف تو چھلکا ہوتا ہو اور نصف بیج یا گری، جس کو
غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں حسب ذیل تناسب سے کیمیائی اجزا
پائے جاتے ہیں:-

اجزاء	پورا تخم	مغز
پوست	۴۸%	...
گری یا مغز	۵۲%	...
رطوبت	۶٫۹%	۴٫۵%
روغن	۲۸٫۷%	۴۱٫۵%
مواد لحمیہ	۱۶٫۱%	۲۷٫۷%
ریشے	۱۷٫۹%	۱%
کاربی مواد	۲۱٫۳%	۲۱٫۵%
ارضی مواد	۳٫۱%	۳٫۸%

نباتی دنیا میں گوشت کا اس سے بہتر بدل ابھی تک دریافت نہیں ہوا ہو۔ پوست اور گری میں اجزا کی مقدار کے فرق سے معلوم ہوتا ہے کہ پوست بھی غذائیت سے خالی نہیں ہو اور اس کا بھی کچھ نہ کچھ مصرف نکالا جاسکتا ہو۔ پوست اور مغز میں اتنا ہی مادۂ لحمیہ پایا جاتا ہے جتنا گوشت کی اکثر اقسام میں ہوتا ہے۔ مغزیات کو چھوڑ کر دوسری نباتی غذاؤں میں اس قدر روغن نہیں ہوتا ہے۔ ارضی مواد کے بلند تناسب سے معلوم ہوتا ہو کہ اس میں معدنی اجزا کی بھی فراوانی ہوتی ہو۔
اس کے حیاتین کے متعلق ابھی ہمیں کچھ زیادہ نہیں معلوم ہوا ہو۔ پکانے سے اس کے مادۂ لحمیہ کی طاقت کچھ گھٹ جاتی ہو۔ ہضم ہونے کے اعتبار سے تخم

کا پلاسٹر (لیکن یہ اتنا مقبول نہیں ہے جتنا عام طور پر سمجھا جاتا ہے) مٹی اور چاک شامل ہیں۔

کافی، چائے کی پتی، کوئلہ، کوئلہ کی گرد، کوک، تارکول، سفیدی کرنے کا چونا، پرافین، دھاتوں کی پالش بھی اس فہرست میں شامل ہیں۔ کچھ عورتوں نے اقرار کیا کہ ان میں کتے کے بسکٹ کھانے کی بھی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔

اس کے علاوہ عام طور پر حاملہ عورتیں ان غذاؤں اور خوشبوؤں کو ناپسند کرنے لگتی ہیں جن کی طرف عام حالات میں بہت رغبت رکھتی ہیں۔ ایسی چیزوں میں چائے، گوشت، تمباکو نوشی اور کافی بھی شامل ہیں۔ غیر معمولی خواہشات رکھنے والی تین عورتوں میں سے ایک ضرور اس قسم کی ہوتی ہے۔

بعض حاملہ عورتوں میں ایک ہی حمل میں بالکل مختلف قسم کی چیزوں کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر حمل کے موقع پر ایک ہی قسم کی چیزوں کی خواہش پیدا ہو۔

آخر حاملہ عورتوں میں یہ خواہشیں کیوں رونما ہوتی ہیں؟ حقیقی اسباب کے بارے میں ماہرین کی رائے مختلف ہیں۔ اگرچہ یہ سب تسلیم کرتے ہیں کہ یہ خواہشیں بالکل طبعی اور فطری ہوتی ہیں۔ کھانے کے ذوق اور خوشبو کی پسند میں معمولی تبدیلیاں اور کھانے میں امتیازی صورتیں تو تقریباً ہر حاملہ عورت میں پائی جاتی ہیں۔ یہ بات عام طور پر حمل کی ابتدا میں پائی جاتی ہے اور عام افعال الاعضا کے توازن کا ایک جزو ہے۔ اس کے علاوہ حمل کے دنوں میں بدن کو مخصوص ہارمونی توازن کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

جسمانی ضروریات

بعض معالج کہتے ہیں کہ یہ خواہشات جسم کی شدید ضرورت کی آئینہ دار ہوتی ہیں۔ شاید بچے کی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے۔ لیکن یہ سمجھنا مشکل ہے کہ بچے کو تارکول، صابن یا پٹرول کی اپنے نشوونما کے لیے کیا ضرورت ہو سکتی ہے۔

دوسری طرف ترش پھل، کچی ترکاریاں، دالیں اور چاک وغیرہ ایسی چیزیں ہیں جن کی جنین کو حیاتین یا معدنی اجزا کی فراہمی کے لیے ضرورت ہو سکتی ہے اور ان چیزوں کی بہم رسانی کے لیے قدرت ماں میں طبعی طور پر عارضی مدت کے لیے ان کے کھانے کی غیر معمولی خواہش بھڑکا دیتی ہے۔

یہ علامات قطعی طور پر صحت کی خرابی یا غذا کی کمی پر دلالت نہیں کرتیں۔

اب لوگوں کو یہ بات سمجھ لینی چاہیے کہ حاملہ کی اس قسم کی خواہشات میں کوئی عیب بات نہیں ہے اور عورتوں کی ان خواہشات پر ان کو چڑانے یا شرمندہ کرنے کی روایت کو چھوڑ دینا چاہیے۔

ہمدرد صحت کے خریدار صاحبان

خط و کتابت کرتے اور چندہ روانہ کرتے وقت خریداری نمبر ضرور تحریر فرمایا کیجیے۔ خریداری نمبر نہ ہونے کے باعث تعمیل میں دقت اور دیر ہوتی ہے۔ خریداری نمبر ہر ماہ اس کا (ریپر) پر لکھا ہوتا ہے جس میں رسالہ لپٹا ہوا آپ کو ملتا ہے۔

اگر آپ کو اپنا پتہ تبدیل کرنا ہے تو اس کی اطلاع ہر ماہ ۵ار تاریخ تک مل جانا چاہیے۔ اس تاریخ کے بعد اطلاع کرنے پر آئندہ ماہ کا رسالہ سابقہ پتہ پر جائے گا اور آپ کو اس ماہ کا نہیں پہنچ سکے گا، کیونکہ ۵ار تاریخ تک آئندہ ماہ کے رسالے کے لیے تمام پتے تیار اور چسپاں کر دیے جاتے ہیں۔

اگر آپ ہم کو اپنا چندہ منی آرڈر سے روانہ کر رہے ہیں تو ڈاک خانہ منی آرڈر ہمیں روانہ کر دیجیے اس طرح منی آرڈر کی وصولی کیے بغیر ہم رسالہ جاری کر دیں گے اور آپ انتظار کی زحمت سے بچ اسی طرح اگر آپ وی پی سے رسالہ منگواتے ہیں تو وی پی ریپر واپس کر دیجیے تاکہ ہم آپ کے نام رسالہ وی پی کی رقم وصول کا انتظار کیے بغیر جاری کر سکیں۔

ہر ماہ انتہائی احتیاط کے ساتھ تین مرتبہ پتے چیک کرنے کے بعد رسالہ آپ کو روانہ کیا جاتا ہے۔ اگر پھر بھی رسالہ آپ کو نہ ملے تو ہر ماہ کی ۵ار تاریخ تک مطلع کر دیا کیجیے تاکہ آپ کو دوبارہ رسالہ روانہ کرنے کی کوشش کی جائے۔ اس کے بعد عموماً رسالہ اسٹاک ختم ہو جاتا ہے۔

معتمد

ادارۂ مطبوعات ہمدرد

کراچی

سورج مکھی کے بیج

گوشت کا بہترین بدل

ملکوں میں گوشت کی کمی ہے وہاں نباتی اشیا میں ایسی چیزوں کی تلاش
گوشت کی قائم مقام ہوسکیں اور ان سے عام غذا میں ضروری مادّہ
ی کی جاسکے جو کہ عام طور پر گوشت اور انڈوں سے حاصل کیا جاتا
، میں سورج مکھی کے بیج کو بہت اہمیت دی جارہی ہے۔ آنکھ کی
ینائی میں اضافے کے لیے سورج مکھی کے فوائد تعریف سے بالاثابت
ن اس کے اندر جو پروٹین پائی جاتی ہے اس کی اہمیت بھی کچھ کم
ہ غذا کی حیثیت سے سورج مکھی کے بیجوں کو بڑی اہمیت دی جارہی
سورج مکھی کی تحقیقات میں پیش پیش ہے۔ سورج مکھی کے بیجوں میں
دار میں ہوتا ہے اور بڑی اچھی قسم کا ہوتا ہے۔ غالباً یہی روغن بصارت
ر پر مفید ہے۔ اس کے علاوہ اس میں حیاتین اور معدنی نمکیات
رمیں پائے جاتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیجوں میں موادِ لحمیہ کی ایک
ذنین (METHIONINE) بڑی مقدار میں پائی
ام طور پر دوسری نباتی غذاؤں میں نہیں پائی جاتی۔
ج مکھی کا پودا غالباً ابتداءً میکسیکو سے سولھویں صدی میں
بتدریج مشرقی یورپ میں ایک اہم فصل شمار ہونے لگا خصوصاً
ں میں ارجنٹائنا میں اسے بڑی اہمیت دی جارہی ہے۔ کہا جاتا
ب رُوسی نوآبادکاروں نے اس کی کاشت کو بڑا فروغ دیا ہے۔
ں سب سے زیادہ کاشت ہوتی ہے۔ اس کے بعد ارجنٹائنا کا
رے اور چوتھے نمبر پر ہنگری اور یوگوسلاویہ آتے ہیں۔ امریکا
ی کاشت کی طرف خصوصی توجہ کی جارہی ہے لیکن ہمیں نہیں معلوم کہ
ں اس نہایت قیمتی اور بہت ہی ضروری غذائی ماخذ کی طرف
ہ یا نہیں۔ اگر نہیں کی گئی ہے تو اس کی طرف شدید توجہ کی ضرورت
ج مکھی موادِ لحمیہ کی فراوانی کی وجہ سے گوشت کا قائم مقام

ہے اور کئی لحاظ سے اس سے بہتر ہے۔ نباتی غذا ہونے کی وجہ سے یہ گوشت کی
طرح مہیج دماغ نہیں ہے بلکہ دماغ خصوصاً بصارت کو تقویت دینے کے لیے
بے مثل ہے۔ پاکستان میں گوشت کی کمی ہے اور سورج مکھی کے بیج گوشت کے
بہترین قائم مقام ہیں۔

سورج مکھی کی بہت سی اقسام ہوتی ہیں جن پر میسور میں خصوصیت
کے ساتھ بڑے انہماک اور اہتمام کے ساتھ ریسرچ ہورہی ہے۔ سورج مکھی کی
اقسام کو پودے کے قد کے اعتبار سے تقسیم کیا جاتا ہے۔ بڑی مقدار میں تیل
حاصل کرنے کے لیے چھوٹے قد کی قسم کو بہترین خیال کیا جاتا ہے اور ان کو کاشت
کرنا بھی آسان ہے۔ بیج میں نصف تو چھلکا ہوتا ہے اور نصف بیج یا گری، جس کو
غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں حسب ذیل تناسب سے کیمیائی اجزا
پائے جاتے ہیں:۔

اجزا	پورا تخم	مغز
پوست	۴۸٪	...
گری یا مغز	۵۲٪	...
رطوبت	۶٫۹٪	۴٫۵٪
روغن	۲۸٫۷٪	۴۱٫۵٪
مواد لحمیہ	۱۶٫۱٪	۲۷٫۷٪
ریشے	۱۷٫۹٪	۱٪
کاربنی مواد	۲۱٫۳٪	۲۱٫۵٪
ارضی مواد	۳٫۱٪	۳٫۸٪

نباتی دنیا میں گوشت کا اس سے بہتر بدل ابھی
تک دریافت نہیں ہوا ہے۔ پوست اور گری میں
اجزا کی مقدار کے فرق سے معلوم ہوتا ہے کہ
پوست بھی غذائیت سے خالی نہیں ہے اور اس
کا بھی کچھ نہ کچھ مصرف نکالا جاسکتا ہے۔ پوست
اور مغز میں اتنا ہی مادۂ لحمیہ پایا جاتا ہے
جتنا گوشت کی اکثر اقسام میں ہوتا ہے۔
مغزیات کو چھوڑ کر دوسری نباتی غذاؤں میں
اس قدر روغن نہیں ہوتا ہے۔ ارضی مواد کے
بلند تناسب سے معلوم ہوتا ہے کہ اس میں معدنی اجزا کی بھی فراوانی ہوتی ہے۔
اس کے حیاتین کے متعلق ابھی ہمیں کچھ زیادہ نہیں معلوم ہوا ہے۔ پکانے سے
اس کے مادۂ لحمیہ کی طاقت کچھ گھٹ جاتی ہے۔ ہضم ہونے کے اعتبار سے تخم

سورج مکھی بہت لطیف ہے اور دودھ کی طرح آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے اور بہت مزیدار بھی ہوتا ہے۔ اس میں امینو ایسڈ بھی بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس پر ریسرچ کرنے والوں نے بتایا ہے کہ حیاتین ب کی حسب ضرورت مقدار حاصل کرنے کے لیے تنہا تخم سورج مکھی کا استعمال کافی ہے۔ حیاتین ب کی اقسام میں سے نیاسین اور پینٹو تھینک حاصل کرنے کے لیے یہ سوئے بین اور تخم گندم سے بہتر ہے۔ بچوں کی پرورش کے لیے اس کو دودھ کا قائم مقام بتایا جاتا ہے۔

بچوں کو یہ شکر، نمک، مالٹ ایکسٹریکٹ اور کیلسیم کاربونیٹ کے ساتھ دیا گیا تو بہترین نتائج برآمد ہوئے۔ یہ غذا ان ایک سو دس بچوں کو دی گئی جو گائے کا دودھ ہضم نہیں کر سکتے تھے یا سوء ہضمی اور جلدی امراض میں مبتلا تھے۔ بچوں کو انھیں خوب اچھی طرح آٹا بنا کر کھیر کی شکل میں یا آش جو کی طرح پکا کر دینا چاہیے۔

مختلف تجربوں سے معلوم ہوا ہے کہ تخم سورج مکھی کا روغن تقریباً سب کا سب ہضم ہو جاتا ہے۔ اس میں غیر مشبع روغنی تیزابات بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں اور لائنولک ایسڈ خصوصیت کے ساتھ بڑی مقدار میں ہوتا ہے۔ روغنی تیزاب ان اقسام میں سے ہے جن کی کیمیائے روغنیات بڑی قدر کرتے ہیں اور ان کو صحت کے لیے بہت قیمتی قرار دیتے ہیں۔ ایسا بنیادی روغن ہی جو شرائین، گردوں اور پتے میں خون کے موی مادے کے انجماد کو روکتا ہے۔

ایشیا، افریقہ اور جنوبی امریکا کے اکثر ممالک میں مواد بڑی قلت ہے۔ تخم سورج مکھی کی کاشت سے اس قلت کو آسانی کیا جاسکتا ہے۔ ہمیں امید ہے، حکومت پاکستان ملکی حالات سے اس کی کاشت کی طرف خصوصی توجہ مبذول کرے گی۔ گو جانوروں کی شدید قلت کو اس کی کاشت سے پورا کرنے کی سے جلد توجہ دی جانی چاہیے۔

دورانِ جنگ اور سخت حادثات کی صورت میں اکثر ایسا ہوتا ہے
ہوں کے جسم سے خون کی بہت زیادہ مقدار خارج ہو جانے کی وجہ
کے دل کی حرکت نحیف و کمزور پڑ جاتی ہے اور زندگی کے آثار ناپید
تے ہیں۔ ایسے موقعوں پر ان کے جسم میں تن درست انسان کا خون
کرنے سے ان کے جی اٹھنے کا سامان پیدا ہو جاتا ہے۔ اب ہر بڑے
میں "بلڈ بینک" یا خون کے خزانے قائم ہیں تاکہ ضرورت کے
خون کی تلاش میں وقت ضائع نہ ہو۔

ترقی: پہلی جنگِ عظیم کے دوران میں کتنے ہی زخمی سپاہیوں کے
خون داخل کرنے کی ضرورت محسوس کی گئی۔ اس وقت سے طب و
اس شاخ میں برابر ترقی ہو رہی ہے لیکن یہ نظریہ کہ ایک انسان کا خون
انسان کے جسم میں منتقل کیا جا سکتا ہے، بہت پرانا ہے۔ سب سے پہلے
میں لندن کے ایک اسپتال میں ایک مریض کے جسم میں دوسرے
ت انسان کا خون منتقل کیا گیا لیکن اس زمانے میں کمزور مریض کے جسم
ے انسان کا خون اس لیے داخل نہیں کیا جاتا تھا کہ اس کو قوت
یہ منشا ہوتا تھا کہ مریض کا خراب خون نکال کر اس کے جسم میں تازہ
خون بھر دیا جائے!

کچھ عرصے بعد ماہرینِ طب نے بہت سے تجربات کے بعد یہ سیکھا کہ مریض
لنے کے بجائے اس کے جسم میں اسی جیسا خون شامل کرنے سے بہتر
ہوتے ہیں۔ شروع میں بہت سے لوگوں نے اس نئے طریقِ علاج
ت کی کیونکہ بہت کم لوگ اس کام کے لیے تیار ہوتے تھے کہ ان کا
کسی دوسرے انسان کے جسم میں داخل کر دیا جائے۔

ں کا خون: چند بار بعض مجرموں کے جسم سے سزا کے طور پر کچھ
خون لیا گیا اور مریضوں کے جسم میں چڑھایا گیا۔ بعد میں جانوروں کا خون
انسانوں کے جسم میں منتقل کیا جانے لگا۔ بھیڑ بکری کے بچوں کو اس کام کے
لیے موزوں سمجھا جاتا تھا کیونکہ اس وقت تک خون کی مختلف اقسام کا
کسی کو علم نہیں تھا۔ کوئی یہ بات نہیں سمجھتا تھا کہ جانور کا خون انسان کے
خون سے مختلف ہوتا ہے اور دونوں کو آپس میں ملانا مناسب نہیں۔ لیکن
۱۸۷۰ء میں ماہرین کو یہ راز معلوم ہو گیا اور اس مقصد کے لیے جانوروں
کا خون استعمال ہونا بند ہو گیا۔

ان بے احتیاطیوں کی وجہ سے شروع میں بہت سے مریض مرے۔
انتقالِ خون جان بچانے کے بجائے جان لینے کا سبب بن جاتا تھا۔ طب
جراحی کی اس صنف میں بہت آہستہ آہستہ ترقی ہوئی۔ ماہرین کو بہت سی
دشواریوں کا سامنا کرنا پڑا۔ اٹھارھویں صدی تک ان کے پاس وہ سوئی
بھی نہیں تھی جو ایک انسان کے جسم سے خون کھینچ کر دوسرے کے جسم میں داخل
کر دیتی ہے۔ یہ سرنج انیسویں صدی کے شروع میں ایجاد ہوئی۔

اس کے سو سال بعد ڈاکٹروں کو تندرست آدمی کی شریان سے
مریض کی رگ میں خون کو براہِ راست منتقل کرنے کا طریقہ معلوم ہوا۔ ایسا
کرنے میں کئی سہولتیں ہیں۔ ایک تو یہ کہ خون دینے والے شخص کی شریان میں
اتنا دباؤ موجود ہوتا ہے کہ آسانی سے خون مریض کے جسم میں داخل ہو جاتا ہے
دوسرے اس طرح خون میں ہوا بھی نہیں لگتی اور اس کے جم جانے یا اس میں جراثیم
داخل ہو جانے کا اندیشہ باقی نہیں رہتا۔

مریض کا ردِ عمل: شروع میں معالجوں کو ایک اور دقت یہ پیش آتی
تھی کہ بعض مریضوں کے جسم میں خون لیتے ہی غضب کا ردِ عمل پیدا ہوتا تھا
اور وہ بے چینی محسوس کرنے لگتے تھے۔ بعض اوقات وہ بے ہوش ہو جاتے

تھے اور بعض بعض اسی کرب کی حالت میں مر بھی جاتے تھے۔ اس کے برعکس بعض مریضوں پر انتقالِ خون کا بہت اچھا اثر ہوتا تھا۔ وہ فوراً اپنے جسم میں نئی قوت محسوس کرنے لگتے تھے۔ معالجوں کی سمجھ میں یہ بات نہیں آتی تھی کہ ایک ہی عمل ایک مُردہ جسم میں جان ڈال دیتا ہے اور دوسرے مریض سے رہی سہی زندگی تک چھین لیتا ہے۔ آخر کیوں؟

اس معمے کو دیانا کے ایک ڈاکٹر نے حل کیا، جس کا نام لینڈس ٹینر تھا۔ اس نے اس صدی کے شروع میں انسانی خون کو تین اقسام میں تقسیم کیا۔ ایک سال بعد اس کی چوتھی قسم بھی دریافت کرلی گئی۔ انتقال خون کے موجودہ نظریے کی بنیاد ڈاکٹر لینڈس ٹینر نے ہی رکھی۔ اسے ۱۹۳۰ء میں اپنے اسی کارنامے کی بنا پر دنیا کا اہم ترین انعام نوبل پرائز بھی ملا۔

اب کسی بھی مریض کے جسم میں خون منتقل کرنے سے پہلے اس کے خون کی قسم معلوم کی جاتی ہے اور اس کو اسی قسم کا خون دیا جاتا ہے بعض تندرست آدمیوں کا خون اس قسم کا ہوتا ہے کہ اسے بہت سے بیماروں پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ خون دینے والے شخص کو بھی خون دینے سے پہلے ایک امتحان سے گزرنا پڑتا ہے۔ اس کی انگلی سے خون کا ایک قطرہ لے کر اس کی قسم پہچانی جاتی ہے۔

وراثت کے جھگڑے : یہاں یہ ذکر دلچسپی سے خالی نہ ہوگا کہ خون کی قسم سے انسان کا حسب نسب اور اس کی ولدیت کا پتہ بھی لگایا جاسکتا ہے۔ انسان کے خون کی قسم کا تعین کرنے میں اس کی نسل، آبا و اجداد اور وراثت کو بڑا دخل ہے۔ بعض اوقات جائداد وغیرہ کے مقدمات طے کرنے میں یہ جھگڑا اپڑ جاتا ہے کہ مدعی اور مدعا علیہ میں کون مرنے والے امیر کبیر شخص کا بیٹا ہے۔ ایسے کتنے ہی مقدمات میں سائنسی آلات نے مدد دی ہے اور وراثت کا جھگڑا طے کیا ہے۔

بڑے بڑے اسپتالوں میں کبھی کبھی ایسا ہوجاتا ہے کہ نوزائیدہ بچے کا لیبل گم ہوگیا اور چونکہ ایک ہی وقت میں کئی بچوں کا پیدا ہونا قطعی ممکن ہے، اس لیے یہ طے نہیں ہوپاتا کہ کس بچے کی ماں کون سی ہے۔ ایسے تمام موقعوں پر خون کی مماثلت تمام قضیوں کو ختم کردیتی ہے۔

طبی تحقیقات نے یہ بات ثابت کردی ہے کہ خون کی قسم اور بیماری کا آپس میں بڑا گہرا تعلق ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض آدمی تیزی سے بیماری کا شکار ہوجاتے ہیں اور بعض کی قوتِ مدافعت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ مزید تحقیقات سے یہ توقع ہے کہ مزید کچھ بیماریوں کا شافی علاج دریافت ہوسکے گا۔

چند غلط فہمیاں : اس زمانے میں بھی انتقالِ خون کے متعلق غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں جن میں اہم ترین یہ ہے کہ خون دینے سے تند آدمی بھی کمزور پڑ جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ کسی بھی مریض کی جان بچانے اپنے جسم کا خون دے دینا ایک بہت بڑی نیکی ہے لیکن افسوس کا م کہ اب لوگ اس نیکی کا بھی معاوضہ طلب کرتے ہیں اور یہ نیکی نہ ملک کے بڑے بڑے شہروں میں ایسے لوگ مل جاتے ہیں جو دقہ موقع کی مناسبت سے اپنے خون کی اچھی خاصی قیمت طلب کرتے

اب انتقالِ خون ایک سادہ عمل کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس دینے یا لینے والے کو کوئی خاص تکلیف نہیں ہوتی لیکن اس کا اس صرف اس وقت کرنا چاہیے جب اس کے بغیر چارہ نہ ہو۔ ایک ان جسم میں گیارہ سے پندرہ پائنٹ تک خون ہوتا ہے۔ ایک پائنٹ کے آٹھویں حصے کے برابر ہوتا ہے۔ اگر کسی مریض کے جسم میں ایک خون چڑھا دیا جائے تو جہاں تک مقدار کا تعلق ہے، اس کو کسی قسم نہیں پہنچے گا۔ خون دینے والے کو بھی کوئی خاص نقصان نہیں ہو قوانینِ صحت اور جسمانی ساخت کے مطابق ہمارا بدن اس کمی کو کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

عام طور سے ایک تندرست آدمی کے جسم سے سال بھ مرتبہ ایک ایک پائنٹ خون نکالا جاسکتا ہے۔ اس سے زیادہ با جسم پر نہیں پڑنا چاہیے لیکن بعض آدمیوں نے چند سال کے ع بار، بعض نے دو سو بار اور ایک شخص نے چار سو بار اپنا خون ان کی صحت پر کوئی خاص برا اثر نہیں پڑا۔

خون دینے والے شخص کے بازو پر ایک پٹی باندھی جاتی عمل کے دوران میں اس کے خون کا دباؤ قابو میں رہے۔ اس کی ج لگا دی جاتی ہے کہ وہ سُن ہوجائے اور سوئی کی تکلیف محسوس رگ کے اندر پیوست کرکے شیشے کے ایک برتن میں خون کی م نکال لی جاتی ہے اور زخم پر کوئی جراثیم کش دوا لگا کر پٹی باندھ دی دینے کے بعد اس شخص کو پیاس محسوس ہوتی ہے۔

حالیہ ترقی : انتقالِ خون کے سلسلے میں جو ترقی حال ہی میں بلڈ بینکوں کا قیام خاص طور پر قابل ذکر ہے کیونکہ اکث لتنے فوری طور پر ضرورت پڑتی ہے کہ مناسب قسم کی تلاش ہی نہیں ملتا۔ لیموں کا ایک خون کو خشک نہیں ہونے

راثیم کش ادویہ نے اب یہ صورت ممکن کر دی ہے کہ خون سربمہر
کئی دن، بلکہ کئی ہفتوں تک محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔ اور اس
پیدا نہیں ہوتی۔

قالِ خون کے سلسلے میں دوسری قابلِ ذکر ترقی وہ ہے جس میں
برے ہوئے آدمیوں کا خون استعمال کیا گیا ہے۔ اس موضوع پر
ت سے تجربات ہوئے ہیں۔ بہت سے آدمیوں کو یہ طریق علاج بدیہی
بنا پر ناگوار گزریگا لیکن جب موت سامنے آکھڑی ہوتی ہے تو
ہت فوراً کافور ہو جاتی ہے۔

مُردہ انسانوں کا خون زندہ جانوروں کے جسم میں منتقل کیا
اس کے نتائج حوصلہ افزا ثابت ہوئے تو مُردہ آدمیوں کا خون
زندہ آدمیوں کے جسم میں چڑھایا گیا۔ اب تک ہزاروں آدمیوں پر یہ تجربات
کیے جا چکے ہیں اور انھیں مفید و کامیاب پایا گیا ہے لیکن صرف اُن
مُردہ انسانوں کا خون استعمال کیا جا سکتا ہے جو عین عالم تندرستی
میں مرے ہوں، مثلاً کسی حادثے سے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ اِس طریق عِلاج کا ہمارے جذبات
سے براہِ راست تعلق ہے۔ ممکن ہے بعض آدمی اپنے جسم میں کسی مُردے کا خون
منتقل کرانے پر رضامند نہ ہوں لیکن جنگ کی صورت میں اس قسم کے
خیالات کی گنجائش باقی نہیں رہتی۔ حادثات، آگ سے جلنے اور ایسے ہی
دوسرے منحوس موقعوں پر بھی جب انسان حیات و موت کی کشمکش میں مبتلا
ہو، جذبات آرزوئے حیات کے مقابلے میں ماند پڑ جاتے ہیں۔

قل زم ایک ایسی کامیاب دوا ہے جو بیماری اور آفت کے ہر موقع پر اپنا حیرت انگیز اثر ظاہر کیے بغیر نہیں رہتی۔ ذیل میں اس مشہور و
مقبول عام دوا کی مختصر ترکیب استعمال لکھی جاتی ہے۔

پیشانی پر یا درد کے خاص مقام پر تھوڑی سی دوا لیکر مالش کریں۔

ُکام :- ایک دو قطرے ناک میں ٹپکائیں۔ ضرورت ہو تو دن میں دو تین مرتبہ ایسا کرنا چاہیے۔

درد :- قل زم کا ایک قطرہ چار قطرے معمولی تیل میں ملا کر کان میں ٹپکائیں۔

درد :- درد کے مقام پر رُوئی کی پھریری سے لگائیں۔ ضرورت ہو تو پندرہ منٹ کے وقفہ سے دو تین مرتبہ ایسا کرنا چاہیے۔

درد :- آنکھ کے باہر پپوٹوں پر دو قطرے مالش کریں۔

تھوڑا سا روغن موم گرم کر کے اس میں چند قطرے قل زم ڈالیں۔ پھر اس کی مالش درد کے مقام پر کرنی چاہیے۔

درد :- سونٹھ میں یا سونف کے عرق میں ۲-۳ قطرے ڈالکر دے دینے چاہییں۔ اگر ضرورت ہو تو ۲۰ بیس منٹ کے بعد دوبارہ استعمال کریں۔

ہتقع پر اس دوا کے ۳-۴ قطرے عرق پودینہ یا گلاب میں ملا کر دے دینے چاہییں۔ ضرورت ہو تو اسے آدھے آدھے گھنٹہ بعد دیتے ہیں۔

بچیش :- انار کا چھلکا تھوڑے سے گلاب یا پانی میں گھس لیں۔ اسمیں دو قطرے قل زم ڈال کر پی لیں۔ دن میں تین مرتبہ پی سکتے ہیں۔

قے :- انار کے پانی میں قل زم کے دو قطرے ڈال کر پییں۔

درد :- روغن موم میں چند قطرے ڈال کر گرم کریں اور خوب مالش کریں۔ سرد ہوا سے محفوظ رہیں۔

:- روغن سورنجان میں چند قطرے قل زم کے ڈال کر گرم کریں اور خوب مالش کریں۔ اس کے بعد پٹی باندھ دیں۔

زم کو ہر قسم کے بخار میں مناسب بدرقہ کیساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر کوئی بدرقہ وقت پر نہ مل سکے تو تین قطرے پانی میں ڈال کر ہی پی لیں۔

جلنا :- جو جگہ آگ سے جل گئی ہو اس جگہ قل زم پھریری سے لگا دیں جلن رفع ہو جائیگی۔ چوٹ :- جس جگہ چوٹ لگے قل زم کی مالش کریں۔

خارش کی جگہ قل زم لگائیں۔ اگر تمام جسم میں خارش ہو تو سادہ تیل میں لیموں کا رس اور قل زم کے چند قطرے ڈال کر مالش کریں۔

نور :- زہریلا جانور اگر کاٹ لے تو اس مقام پر قل زم لگانا چاہیے۔ اگر زخم سخت قسم کا ہو تو پچھنے لگوا کر قل زم لگانا چاہیے اور گھی میں
قل زم ۳-۴ قطرے ملا کر دن میں دو تین مرتبہ دیں۔

زمانۂ طاعون میں بطور پیش بندی دن میں دو تین مرتبہ قل زم عرق گلاب میں ملا کر پینا چاہیے۔ طاعون کی گلٹیوں پر قل زم لگانی چاہیے۔

دورانِ خون کے
حیرت انگیز حقائق
کیا آپ جانتے ہیں کہ:
ہمارے خون میں ۳۰ ہزار ملین سرخ ذرّات ہوتے ہیں ان کی فنا و بقا کا سلسلہ ہر لحظہ جاری رہتا ہے یہاں تک کہ محض ایک سیکنڈ میں ایک ملین ذرّات ختم ہو کر اُن کی جگہ نئے ذرّات پیدا ہو جاتے ہیں۔
ہمارا خون ایک لاکھ میل لمبی شریانوں اور وریدوں میں چودہ ہزار پائنٹ یومیہ کے حساب سے گردش کرتا ہے حالانکہ ہمارے جسم میں صرف چھ پائنٹ خون ہوتا ہے۔
ہمارے خون کی اقسام اس قدر ممیز اور متعدد ہیں کہ انگوٹھے کے نشان کی طرح ان کی الگ الگ شناخت ممکن ہے۔
ہمارا خون ہر وقت جراثیم سے برسرِ پیکار رہتا ہے۔ اور اس کے نتیجے میں جو فاسد مادّے پیدا ہوتے ہیں اُن کو جسم سے خارج کرتا رہتا ہے اس کارکردگی پر بیماریوں سے بچاؤ کا انحصار ہے۔
صافی کے مستقل استعمال سے خون کی اس قدرتی کارکردگی کو تقویت پہنچایئے۔ صافی خون کو فاسد مادّوں سے پاک کرتی ہے اور اس طرح سرخ ذرّات کی اور افزائش کے موانع کو دور کر کے صحت کو برقرار رکھتی ہے۔
صافی
خون صاف کرنے کی قدرتی دوا
ہمدرد (وقف) لیبوریٹریز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چاٹگام

ڈاکٹر روجر۔ جے۔ ولیمس (ٹیکساس یونیورسٹی۔امریکا) جو غذائیات
ہر خیال کیے جاتے اور سند کے طور پر پیش کیے جاتے ہیں اور جو حیاتین
بیتھینک ایسڈ کے مکتشف بھی ہیں جزنل آف کیمیکل ایجوکیشن
۶۶) میں لکھتے ہیں کہ تجارتی مقاصد اور غذا کو طویل مدت تک ذخیرہ
قابل بنانے کے لیے ضروری ہے کہ اس میں ایسی چیزیں لازماً شامل
جو اس کو سڑنے سے محفوظ رکھ سکیں۔ ایسی چیزوں کی آمیزش حالات
ناضے کا حکم رکھتی ہیں۔ وہ کہتے ہیں ”اس زمانے میں کوئی شخص ہرگز
ہ کر سکتا کہ ہماری غذا اتنی ہی اعلیٰ درجے کی ہے جتنی قدرت سے
لے کی صورت میں ہو سکتی ہے۔“

لوگوں کے پاس کوئی ایسا پیمانہ یا حِس موجود نہ ہو جس کی مدد
رت اور افادیت کو جانچ سکیں اور دانائی کے ساتھ اپنی غذا
ہیں۔ اس کے باوجود وہ اس کے استعمال میں بہت فراخ حوصلہ
مشین کے دماغ کی وجہ سے آج کل جسمانی محنت پہلے کے
کم کی جاتی ہے اور اکثر لوگ بقدر ضرورت جسمانی محنت نہیں
نا دینے والی دوسری مشغولیتوں میں اضافہ کر لیا ہے لیکن ان
ست نہیں ہوتی۔ ڈاکٹر ولیمس کہتے ہیں ”جسمانی تعطل کی
زیادہ تر بسر کی جا رہی ہے جسم کے تدبر — طبیعت — کو
ل کر دیتی ہے اور طبیعت جسم کی امداد سے قاصر رہتی ہے۔“
جکل تغذیہ کا مسئلہ اس سے زیادہ پیچیدہ ہو گیا ہے جتنا
ن قسم کی غذائیں جسم کے ہر قسم کے خلیات کے لیے لازمی
غذائیں صرف چند خلیات کے لیے ضروری ہیں۔ ڈاکٹر ولیمس کہتے
یت اہم بات ہے کہ ہر قسم کی غذا استعمال کی جائے۔ اس
کے بغیر کوئی شخص یہ اطمینان نہیں کر سکتا کہ وہ صرف مفروضہ تغذیہ بخش
اور مقوی و لذیذ غذا اناپ شناپ طریقے پر استعمال کر کے بہترین صحت
کا حقدار ہو گیا ہے۔“

طبیعت اور انفرادی مزاج

ہم سب اکثر مختلف قسم کے زہروں، سرایتوں اور جذباتی ہیجان
سے دوچار رہتے ہیں اور اس وجہ سے ہمیں مختلف قسم کے غذائی اجزا کی
ضرورت رہتی ہے اور ہمیں بعض یا سب قسم کی حیاتین کی ضرورت درپیش
رہتی ہے اور انفرادی حالات کے تحت ہمیں اکثر خصوصی اشیا کی ضرورت
بھی درپیش رہتی ہے۔ ڈاکٹر ولیمس نے جو کہ غذائیات کے بارے میں عالمگیر شہرت
رکھتے ہیں، ایک اہم سوال اٹھایا ہے۔ اس سوال کو طبِ مشرق میں ہمیشہ
سے بڑی اہمیت حاصل ہے بلکہ زیرِ بحث مسئلہ طبِ مشرق کے نہایت نمایاں
اور اساسی امتیازات میں ہے۔ ڈاکٹر موصوف فرماتے ہیں ”سب انسان
یکساں نہیں ہوتے۔ مختلف لوگوں کو مختلف غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔
زمان و مکان اور عمر کے اختلاف سے یہ اختلاف اور بڑھ جاتا ہے۔ یہ بات حیاتین
پر بھی صادق آتی ہے۔ ہر غذا کی حیاتین کمیت و کیفیت میں ایک دوسری سے
مختلف اور ممتاز ہوتی ہیں۔ بعض افراد کو خصوصیت کے ساتھ مخصوص غذا
کی زیادہ احتیاج ہوتی ہے۔ ان کے لیے معمولہ اچھی مغذی غذا کافی نہیں ہوتی
یا مضر ثابت ہوتی ہے

ذرا طبائع کے اختلاف کی شدت ملاحظہ کیجیے!

ڈاکٹر موصوف اس حیاتی کیمیا کی انفرادیت ایک مثال سے سمجھاتے
ہیں وہ کہتے ہیں کہ میرے معمل میں چوہوں کی ایک تعداد ایسی ہے جن کو کھانے
اور دوڑنے بھاگنے کی من مانی آزادی حاصل ہے۔ انھیں مختلف ماکولات و

مشروبات میں انتخاب کی پوری آزادی حاصل ہو جو چیز اور جتنی وہ چاہیں کھا سکتے ہیں۔ یہ سب ایک قسم کے چوہے ہیں اور ان کے آباد اجداد بھی بہت سی نسلوں سے یکساں حالات میں زندگی گزارتے رہے ہیں اور ان کا ماحول ہر لحاظ سے بالکل ایک سا ہے۔ اس کے باوجود ان یکساں چوہوں میں دیکھا گیا کہ ایک چوہے نے دوسرے کے مقابلے میں سات گنا مکھن زیادہ کھا لیا ایک چوہے نے دوسرے کے مقابلے میں سترہ گنی شکر کھائی۔ ایک چوہے نے دوسرے کے مقابلے میں پندرہ گنا زیادہ الکوحل استعمال کیا۔ ایک چوہے نے دوسرے کی نسبت پینتالیس گنا زیادہ تیز قسم کا خمیر کھایا۔ ایک چوہے نے دوسرے سے دس مرتبہ زیادہ پیشاب کیا۔ ایک چوہے نے دوسرے کے مقابلے میں ایک ہزار گنا زیادہ فاسفورس خارج کیا۔ ایک چوہے نے بقدر ایک سو پچاس فیٹ یومیہ چلائی کے برابر ریاضت کی اور دوسرے نے چھے میل یومیہ کے برابر۔

ڈاکٹر ولیمس کہتے ہیں "ایسی صورت میں کہ چوہے باہم اس قدر اختلاف رکھتے ہیں، انسان کو جو چوہے کے مقابلے میں بہت زیادہ پیچیدہ جسمانی نظام رکھتا ہو، کہیں زیادہ باہم مختلف ہونا چاہیے۔

اختلاف مزاج باعتبار عمر

ہم برابر بڑھاپے کی طرف بڑھ رہے ہیں۔ عمر کے ساتھ ہماری غذا میں تبدیلی ہونی چاہیے۔ وہ لوگ جو اچھی اور مقوی خوراک پر جوانی میں تندرستی کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں، بہت ممکن بلکہ لازمی ہو کہ وہ غذا انھیں بڑھاپے میں راس نہ آئے۔

غذا پر ڈاکٹر موصوف نے ایک اور مضمون لکھا ہو جس کا عنوان "سہل الحصول لیکن سادہ نہیں" ہے۔ یہ مضمون رسالہ کیمیکل اینڈ انجینئرنگ نیوز کے ۹ مارچ ۱۹۵۹ء کے شمارے میں شائع ہوا ہو۔ اس مضمون میں انھوں نے لکھا ہو "ایک مغالطہ آمیز لیکن واضح مشاہدے کی وجہ سے لوگ مطمئن رہتے ہیں اور غذا کی طرف سے لاپروائی برتتے ہیں۔ وہ دیکھتے ہیں کہ ایک بالغ عرصے تک مضر صحت یا مہلک غذا استعمال کرتا رہا اور اس میں بظاہر کوئی بری علامات رونما نہیں ہوئیں۔ اس مشاہدے سے دھوکا کھانا اور احتیاط کو ترک کر ڈالنا ایک بہت بڑی غلطی ہوگی۔" اس مضمون میں انھوں نے انفرادی مزاج کے ثبوت میں مزید سائنٹیفک دلائل پیش کیے ہیں۔

خصوصی مزاج اور اختلاف مزاج کے مزید قاطع دلائل:

وہ کہتے ہیں کہ انسانوں کے مزاج میں باہم عظیم فرق ہوتا ہے کیا گیا ہے کہ بعض خامرات کی مقدار مختلف انسانوں میں ہوتی ہو۔ اکثر ایک شخص کی مقدار خامرات سے دوسرے شخص تین گنے سے لے کر دس گنا فرق ہوتا ہو اور بعض اوقات سو گنا بھی زیادہ فرق ہوتا ہے۔ ہر فرد اس حالت کا جس کو ... ایک بالکل ممتاز اور جداگانہ نمونہ ہوتا ہو۔ جن لوگوں کو ... معتمد لوگ کہتے ہیں، کیلسیم اور امینو تیزابات کی احتیاج سے زمین آسمان کا فرق رکھتے ہیں۔

کچھ لوگوں کو انتخاب کیے بغیر علیحدہ کر لیجیے تو آپ ... میں حیاتین الف، حیاتین ج، حیاتین د اور حیاتین ... کی احتیاج ایک دوسرے سے صرف کسی قدر ہی نہیں ... ہے۔ ایک خاندان میں بھی جملہ افراد کو دوا تو در کنار ایک ... موافق نہیں پڑتی۔

ان حقائق سے معلوم ہوتا ہے کہ معالجے میں ... کی کتنی اہمیت ہو۔ ایک ہی مرض میں ہر مریض کو ایک ... غلط ہو۔ جیسا کہ آج کل ایلوپیتھی کے معالجین کا معمول ... موسم اور عمر وغیرہ کے مزاج کا لحاظ رکھنا ایک ایسا ... جس کو نظر انداز کر دینے سے بڑی غلطی اور کوئی نہیں

ـپ کا جگر آپ کو کس طرح زندہ رکھتا ہے

جگر کے حیات بخش افعال کے بغیر انسان چند گھنٹوں سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا!

انسانی جسم کا سب سے بڑا عضو یعنی جگر اپنے حجم کے اعتبار سے بھی زیادہ
ئی وہمہ گیر اہمیت کا حامل ہے۔ یہ طبیعت کا بادشاہ ہے جو عضویاتی
نٹرول کرتی ہے۔ اگرچہ نشو پذیر بچّوں کا دماغ ان کے جگر سے بڑا ہوتا
بالغ ہونے تک جگر کا وزن ۳ پونڈ سے لے کر ۴ پونڈ تک ہو جاتا
م کے اعتبار سے اس کو جسم کے اعضا میں پہلا درجہ حاصل ہو جاتا
تبہ اگر جسم کی تمام ہڈیوں کو وزن کیا جائے یا جسم کے تمام عضلات
ے تولا جائے تو ان کا وزن جگر سے بڑھ جائے گا۔ لیکن حیاتیات کے
ہری اور ہر عضو کو ایک جداگانہ عضو شمار کرتے ہیں۔

بگر کے حجم میں طحال کی طرح کمی بیشی ہوتی رہتی ہے، کیونکہ یہ جسم میں
، کرنے والے خون کے حجم کو باقاعدہ رکھنے کے لیے اسفنج کی طرح سکڑتا
بتا رہتا ہے۔ چنانچہ انسان کے جگر میں کبھی تو صرف تین اونس خون
، اور کبھی تین پائنٹ تک۔ جگر میں خون کی مقدار اس امر پر موقوف
م کے دوسرے حصّوں کو فی الوقت کتنے خون کی ضرورت ہے۔

جگر کے حیات بخش وظائف کا اس سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے
ضو کے بغیر حیوان زیادہ سے زیادہ چند گھنٹوں تک زندہ رہ سکتا
.ن بالعکس اور تصیحو و تعدیل جگر کا بنیادی کام ہے اور اپنی اس
سفت کی وجہ سے اس میں تازہ نمو اور تخلیقِ نو کی عجیب وغریب
ـ پائی جاتی ہے۔

اگر انسان یا کسی دوسرے بڑے جانور کے کسی عضو کو قطع کر دیا جائے
ان مستقل ہوتا ہے، یعنی کٹا ہوا حصّہ پھر پیدا نہیں ہو سکتا لیکن
ت نہیں ہے۔ اگر اس کا ایک حصّہ کاٹ دیا جائے تو بہت جلد نئی
کی جگہ لے لیتی ہے۔ کاش! دست و پا اور آنکھوں وغیرہ میں
بھی یہ وصف ہوتا!

جگر کا محلِ وقوع: دوسری عجیب چیز انسان میں جگر کا محلِ وقوع
ہے۔ ایسے بڑے عضو کو جسم میں کافی جگہ کی ضرورت ہے اور جسم میں اپنی جگہ
نکالنے کے لیے وہ اوپر سینہ تک چڑھ جاتا ہے۔ تشریحی چارٹ دیکھنے سے
معلوم ہوتا ہے کہ مرد میں جگر کا بالائی سرا پستان تک جا پہنچتا ہے۔ انسان
میں جگر کا زیادہ حصّہ دائیں طرف ہوتا ہے اور وہ اوپر اٹھ کر دائیں پستان
تک وسیع ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ دایاں پھیپھڑا جو کہ اس سطح سے
بہت نیچے تک ہوتا ہے جگر اور پسلیوں کے درمیان میں آ جاتا ہے اور جگر کا
زیریں کنارہ زیریں پسلی کے نچلے کنارے تک ہوتا ہے۔ معالج مریض کے امتحان
کے وقت دائیں پسلیوں کے نیچے انگلیاں رکھ کر اوپر کی طرف دبا کر جگر کو
محسوس کرتے ہیں۔

جگر کے نو بڑے بڑے کام

۱۔ زہروں اور اجنبی (نا جنس) مواد کو خون میں داخل ہونے سے
روکتا ہے۔

۲۔ مرکزِ رابطہ کا کام انجام دیتا ہے یعنی کھائی ہوئی غذا کے لحاظ کے بغیر
جسم کی ترکیبِ ساخت میں طبعی کیفیت کو باقاعدہ رکھتا ہے اور جسم
میں پانی اور معدنی اجزا کی سطحوں میں توازن کو بگڑنے نہیں دیتا۔

۳۔ کاربوہائیڈریٹس (آکسیجن، ہائیڈروجن اور کاربن کے مرکبات)،
مواد لحمیہ (اقسام پروٹین)، روغنیات اور حیاتین کو جمع رکھتا ہے
یعنی ان اشیا کا خزانہ ہے۔

۴۔ خون میں غذائی اجزا کی سطح کو برقرار رکھتا اور ان میں توازن کو قائم
رکھتا ہے، جو کہ کھانے کے اوقات میں سیلاب کی طرح بدفعات جسم

میں داخل ہوتے ہیں اور اس طرح جسم کی مشین کو باقاعدہ اور مستحکم
رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

۵۔ فضلات کو بدن کی مشین سے خارج کرتا ہے' مثلاً خون کے مستعمل
فضلات کو دفع کرتا ہے' یا کولیسٹرول (خون کے مومی مادہ) کو چھانٹ
کر خون صاف کرتا ہے۔

۶۔ نظامِ مناعت میں مدد دیتا ہے جس کا کام سرایتوں سے جسم کی
محافظت ہے۔

۷۔ خون کے نظامِ انجماد میں ایک لازمی ربط کا فعل انجام دیتا ہے۔

۸۔ صفرا پیدا کرتا ہے' جس کی روغن کو ہضم کرنے کے لیے ضرورت ہوتی ہے۔

۹۔ ایک حیاتیاتی ورکشاپ (کارخانہ) ہے' جہاں بہت سے ضروری
مرکبات تیار ہوتے ہیں' مثلاً خامرات (اینزائمز) جن سے زندگی
کے افعال سرانجام پاتے ہیں۔

جگر دو طریقوں سے جسم کی مضرت رساں مواد کے حملہ سے دربان
کی طرح حفاظت کرتا ہے۔ اولاً جگر ایسی جگہ واقع ہے اور کچھ اس طرح جسم سے
جڑا ہوا ہے کہ غذائی نالی سے جو مواد خون کے چشمے میں داخل ہوتا وہ پہلے
جگر میں داخل ہوتا ہے اور اس کے بعد دوسری ساختوں میں پہنچتا ہے۔

اس انتظام کو بجا طور پر' بابی دوران خون' کہتے ہیں' کیوں کہ یہ
درحقیقت جسم کا دروازہ ہے۔ اس طرح اس تمام مواد کی جانچ پڑتال کرتا
ہے جو منہ سے ہاضمے کی نالی کے ذریعے جسم میں داخل ہونا چاہتا ہے۔

اور جسم کے اندر جو زہریلے مواد داخل ہوتے ہیں' وہ مثبت طور پر
ان کی اصلاح کرتا ہے۔ جگر کے اس بے مثال وصف کو تطہیر سمیت
(DETOXIFICATION) کہتے ہیں یعنی یہ بہت سی
اقسام کے مضرت رساں مواد کو بے اثر یا بے ضرر بنا سکتا ہے۔ جیسے کہ زہریلی
دوائیں۔

جراثیم کو محصور کرنا: ثانیاً جگر کا کام جراثیم' ناجنس مواد اور فضلات
کو جو غذائی نالی سے داخل ہوں' اپنی حراست میں لے لینا ہے۔ یہ کام جگر
ساکن خلیات (خلیاتِ ثابتہ) کے ذریعے جو جگر کی عروق دمویہ کی اندرونی
سطح سے ملحق ہوتے ہیں' انجام دیتا ہے۔

یہ خلیات ناجنس مواد کو محاصرہ میں لے کر ہلاک اور تباہ کر ڈالتے
ہیں۔ ان خلیات کو کیفر کے خلیات کہتے ہیں کیونکہ ان کو جرمنی کے مشہور
ماہر تشریح الابدان کیفر نے دریافت کیا تھا۔ یہ انیسویں صدی کے نصف

آخر کی کثیر دریافتوں میں سے ایک اہم دریافت ہے۔ جاروب کشی کا فعل
خون کے سفید دانوں کے فعل سے ملتا جلتا ہے لیکن یہ خلیے فضلات
زہریلے مواد کی تلاش میں گھومتے رہنے کے بجائے اپنی ہی جگہ پر قائم ر
فاسد مواد کو جو ان کی زد میں آئے چگتے رہتے ہیں اور ہڑپ کر جاتے ہیں

جگر کا دوران خون بابی جس کو ہم پہلے بیان کر چکے ہیں' جگر کو خوراک
سے باہمی رابطہ رکھنے میں مدد دیتا ہے کیونکہ وہ تمام غذائی اجزا' معد
غذائی نالی سے باب الکبد ہی کے راستے جگر میں آتے ہیں اور اس طرح جگر
ان کی فہرست مرتب کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ایک انتہائی مثال سے اس
ارتباطِ باہمی کی شرح کی جا سکتی ہے۔

فرض کیجیے ایک شخص موادِ لحمیہ بکثرت استعمال کرتا ہے۔ مثلاً وہ
بغیر چربی کا گوشت کھاتا ہے اور اگر وہ یہ غذا حدِ اعتدال سے زیادہ کھا
تو وہ فربہ ہو جائے گا اور یہ فربہی اس کو جسم میں چربی کے ذخیرے کے ذریعہ
سے حاصل ہوگی۔ دوسرے الفاظ میں جو موادِ لحمیہ اس نے استعمال ک
چربی میں تبدیل ہو گیا۔ کیونکہ زائد حرارے اسی شکل میں جسم میں جمع رہتے

مواد لحمیہ کو تیار کرتا اور اس کو ذخیرہ کرتا ہے

ایک عام آدمی کا جگر ایک ایسی ف
ہوتی ہے جس کا کام بہت پیچ
ہوتا ہے۔ گویا یہ حیاتی کیمیا کا ایک کارخانہ ہے جس میں موادِ لحمیہ
(پروٹین) روغنیات اور کاربو ہائیڈریٹس ہنگامی اور لمحاتی ضروریا
مطابق ایک دوسرے میں تبدیل کیے جاتے ہیں۔ جب تک انسان کا
لحمیہ استعمال کرتا رہتا ہے جس میں امینو ایسڈز میں ہوتے ہیں تو وہ
کافی چربی استعمال کرتا ہے جس سے بنیادی روغنی تیزابات پیدا ہ
اور اس کو حراروں یا غذائی توانائی کی مناسب رسد بہم پہنچتی رہتی
جسم تمام غذائی اجزا کے تناسب کو درست اور ٹھیک ٹھاک ک
ہے اور زیادہ تر یہ کام جگر کی مشین کے ذریعے سے انجام پاتا ہ
کی بہت سی اقسام میں سے جو جگر غذا سے تیار کرتا ہے ایک د
ہوتی ہے جو سرایتی امراض سے مدافعت کی اساس مہیا کرتی ہے
پروٹین کو "گاما گلوبولن" کہتے ہیں۔ یہ پروٹین مامون اجسام
ہے اور امراض کے خلاف قدرتی مدافعت میں ان کا بڑا حصہ
مختلف اقسام کی سرایتوں کے خلاف مدافعتی محاذ کو برقرار رکھنے
کا موجود رہنا لازمی ہے۔

اکثر انسانی اعضا میں موادِ لحمیہ کی اقسام کا ذخیرہ

صلاحیت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر انتہائی گرسنگی کی حالت میں زندگی کو
محفوظ رکھنے اور بدل مایتحلل کے لیے عضلات کے پروٹین تغذیہ کے لیے کھینچ کر
جاتے ہیں لیکن جگر صرف موادِ لحمیہ کو ہی ذخیرہ نہیں کرتا، بلکہ روغنیات
کارِبوہائیڈریٹس کو بھی جمع رکھتا ہے۔ توانائی کے ان ذخیروں میں سے
فوراً مہیا ہوسکتے ہیں ایک خاص کاربوہائیڈریٹ ہوتا ہے جس کو گلائی کوجن
حیوانی نشاستہ کہتے ہیں۔ یہ بڑی مقداروں میں جگر میں جمع ہوسکتا ہے۔

اسی طرح جگر میں حیاتین بڑی مقدار میں جمع رہتی ہیں، خاص طور پر
بی میں تحلیل ہوجانے والی حیاتین مثلاً حیاتین الف جو مکھن، مارگرین
زرد و سبز ترکاریوں سے حاصل ہوتی ہیں۔

فضلات کو خارج کرنیوالے صفرا کی تیاری

اگر آپ نے پہلے سے جگر کو حیاتین کی اچھی مقدار جمع رکھنے کا موقع
دیا تو آپ حیاتین الف کو جسم میں پہنچائے بغیر مہینوں زندہ رہ سکتے ہیں۔
میں چربی کے اندر تحلیل ہوجانے والی حیاتین کو ذخیرہ رکھنے کی استعداد
کی وجہ سے مچھلی کے جگر کے تیل کو عرصے تک نہ صرف حیاتین الف بلکہ
حیاتین ج کے حاصل کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔

فضلات کے اخراج کا جگر بہت بڑا ذریعہ ہے۔ اس کا مطلب یہ
کہ جگر جسم سے فضلات کے اخراج میں مدد دیتا ہے اور یہ کام صفرا کے ذریعہ
پاتا ہے جو کہ جگر میں تیار ہوکر آنتوں میں گرتا ہے۔

ایک خاص فضلہ جو اس طرح دفع ہوتا ہے وہ مادہ ہے جس سے تازہ
کی سرخی آتی ہے۔ خون کے سرخ دانوں (کریاتِ حمرا) کی زندگی بہت مختصر
اور نئے سرخ دانے برابر ان کی جگہ لیتے رہتے ہیں۔ سرخ ٹوٹے ہوئے
کو سمیٹ لیتا ہے اور ان کے سرخ رنگ کو سبز رنگ سے تبدیل کرکے
راستے سے خارج کردیتا ہے۔ جب خون کے اس مادے کے اخراج میں
پیدا ہوجاتی ہے تو یرقان عارض ہوجاتا ہے۔ یرقان میں خون کا یہ فضلہ
کے ساتھ بہہ جانے کے بجائے جسم میں جمع ہونا شروع ہوجاتا ہے جس کے
جلد کا رنگ زرد ہوجاتا ہے اور آنکھوں کی سفیدی میں بھی زردی
ہے۔

صفرا کا فعل صرف فضلات کا اخراج ہی نہیں ہے بلکہ یہ روغنیات
میں بھی مدد دیتا ہے۔ صفرا خود چکنائی کو ہضم نہیں بلکہ شیرہ
ایک قوی عامل کی خدمت انجام دیتا ہے اور غذا کے روغنی ذرات
کر اس قابل بنادیتا ہے کہ اس پر آنتوں کی ہاضم رطوبات آسانی کے
ساتھ اپنا عمل کرسکیں۔ اگر صفرا یہ کام نہ کرے تو آنتوں کی ہاضم رطوبات
کا روغنی مواد پر کوئی اثر نہ ہو یا بہت کم اثر ہو۔

حادثات میں جسم کا محافظ

جگر کا فعل خون کے انجماد کے عمل میں ایک لازمی کڑی کی حیثیت
رکھتا ہے، جس کے بغیر ہم ان چھوٹی بڑی جراحتوں سے جو ہماری روزانہ
کی زندگی میں معمولاً داخل ہیں، جانبر نہیں ہوسکتے۔

انجماد کا ابتدائی مادہ حیاتین ک ہے۔ یہ بعض غذاؤں میں پائی
جاتی ہے اور ان جراثیم سے بھی بنتی ہے جو انسان کی آنتوں میں ہوتے ہیں۔
حیاتین ک جگر میں جاتی ہے اور وہاں ایک مادے میں تبدیل ہوجاتی ہے
جسے پروتھرومبین (PROTHROMBIN) کہتے ہیں۔

پروتھرومبین کے بغیر خون جم نہیں سکتا۔ اگر خون میں کافی
پروتھرومبین نہ ہو تو خون کی رگ کے کٹ جانے سے موت واقع ہوسکتی ہے۔

جگر جب اتنی اہم خدمات انجام دیتا ہے تو یہ پرانا مقولہ ہمیشہ
صحیح رہے گا کہ "زندگی جگر سے ہے۔ اگر آپ کا جگر صحیح ہے تو زندگی
زندگی ہے، ورنہ عذاب ہے۔"

یہ ننھی سی جان کتنا کام کرے گی؟

یہ لڑکیوں کی فطرت ہے کہ وہ گھر کے کام کاج میں ماں کا ہاتھ بٹاتی ہیں۔ کھیل کود اور پڑھنا لکھنا علیحدہ رہا۔ گویا اتنی سی جان پر بھی بہت سی ذمہ داریاں عائد ہیں جنہیں پورا کرنے کے لئے مسلسل قوت اور تندرستی درکار ہے۔ لہٰذا ماؤں کا فرض ہے کہ وہ اپنی لاڈلی کی طاقت برقرار رکھنے کے لئے اسے سنکارا دیں جو خاص خاص جڑی بوٹیوں، معدنی جوہروں اور وٹامنز سے بھرپور ہے۔

سنکارا طاقت بخش اور خوش ذائقہ ہے۔ ہر موسم میں استعمال ہوتا ہے اور اپنی خوبیوں کی بنا پر صحت و توانائی کے لئے بڑا فائدہ مند ہے۔

سنکارا

بچوں کے لئے بے مثل ٹانک
— اور آپ کے لئے بھی

برس ہا برس سے انسان کو بھوتوں کے وجود پر اعتقاد قائم رہا ہی لوگ
ے خائف بھی ہوتے رہے ہیں اور ان کو قابو میں لانے کے لیے طرح طرح کے
ونے بھی ایجاد کرتے رہے ہیں۔ ایک بار میں نے خود افریقہ میں یہ دیکھا کہ
کے باشندوں نے ایک جھونپڑی کے دروازے پر ہجوم لگا رکھا ہے اور
یں ایک چھوٹا سا سوراخ بنا دیا ہے۔ اس کے بعد انھوں نے لاش کو
ڑی کے چاروں طرف کئی بار خوب گھمایا۔ اس تمام کارروائی کا مقصد
یہ تھا کہ بھوت دھوکا کھا جائے اور زندہ لوگوں کو آکر پریشان نہ کرے۔

بھوتوں کے بارے میں جب کبھی گفتگو شروع ہو جاتی ہے تو عموماً تین قسم
یالات کا اندازہ ملتا ہے۔ اوّل تو وہ لوگ ہوتے ہیں جو بھوت پریت کے
ی نہیں ہوتے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انھوں نے خود کبھی بھوت کو
ی نہیں۔ دوسرے وہ لوگ ہوتے ہیں جن کو بھوتوں کے وجود کا یقین
ہوتا ہے اور اس کی دلیل وہ یہ دیتے ہیں کہ وہ خود بھوت کو دیکھ چکے
ور تیسرا طبقہ ان لوگوں کا ہوتا ہے جو کھل کر اپنے خیالات کا اظہار ہی
رتے۔ میں نے پینتیس برس تک ان پوشیدہ معاملات کا نہایت گہرا
کیا ہے چنانچہ میں بلا کسی پس و پیش کے یہ اعتراف کرتا ہوں کہ میں
ی قسم کے لوگوں کا ہم خیال ہوں۔ مجھے پختہ طور سے اس بات کا یقین
وت پریت واقعی ہوتے ہیں اور اپنے اس خیال کے ثبوت میں اپنے
ت کو پیش کرتا ہوں۔

اکثر لوگ مجھ سے پوچھتے ہیں "آخر بھوت ہے کیا شے؟" اس سوال کا
نا تو واقعی بڑا مشکل ہے۔ خیر، ایک جواب یہ ہو سکتا ہے کہ بھوت کسی
اس بھٹکتی ہوئی روح کو کہتے ہیں جو مرنے کے بعد بھی دنیا کے جنجال
رہ جائے اور اس زمین پر چلتی پھرتی رہے۔ دوسرا جواب یہ ہو سکتا
یک" خیالی شکل ہے جو لاشعوری طور پر خود ہمارے ذہن میں پیدا ہوتی
لگتی ہے اور پھر آہستہ آہستہ کسی مرے ہوئے انسان کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔
شاید مرتے وقت جو حرکات مرنے والا کرتا ہے وہ دنیا میں قائم رہ جاتی ہوں،
اور اسی بنا پر ہمارے ذہن پر مرنے والے کی شکل کا عکس پڑنے لگتا ہو۔ بہرحال
اس کی خاص طور پر تشریح کرنا تو واقعی نہایت دشوار ہے کیونکہ بعض قسم کے بھوت
تو دکھائی ہی نہیں دیتے۔ وہ محض چیزوں کو اِدھر اُدھر اچھالتے اور پھینکتے رہتے
ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ایسے بھی واقعات دیکھے گئے ہیں کہ چلتے پھرتے بالکل
انسانوں کی طرح کے بھوت بھی نظر آئے ہیں۔ بہرحال میں اس وقت ہر ایک بحث
طلب بات سے گریز کرنے کی کوشش کروں گا۔

میں ہمیشہ سے انتہائی حساس واقع ہوا ہوں۔ چنانچہ سب سے پہلے
میری مڈبھیڑ جب بھوت سے ہوئی تو میں اٹھارہ برس کا طالبِ علم تھا۔ چھٹیوں
کا زمانہ تھا۔ میں اپنی چچی کے ہاں گاؤں میں مقیم تھا۔ ایک روز شام کو جب میں
مکان واپس آرہا تھا تو میں نے پڑوس کی بڑھیا کو دیکھا جو کھڑی ہوئی اپنا
دروازہ کھول رہی تھی۔ اس بڑھیا کا نام تھا 'بے ٹی' (BETTY)۔
میں نے اسے سلام کیا اور پوچھا، "کیا بات ہے؟ کیا دروازہ نہیں کھلتا؟"
اس نے کوئی جواب نہ دیا۔ صرف مسکرا کر غائب ہو گئی۔ پہلے تو میری سمجھ میں
نہ آیا مگر جب تھوڑی دیر بعد میں نے غور کیا تو مجھے یاد آیا کہ اس بڑھیا کو
مرے ہوئے تو آٹھ مہینے ہو چکے تھے۔ میں نے جب اپنی چچی کو یہ واقعہ بتایا
تو انھوں نے کہا، "ہاں میں تم کو یہ بتانا بھول گئی تھی۔ اس کو تو اکثر اپنا
دروازہ کھولتے دیکھا گیا ہے۔" یہ بڑھیا قریب والے مکان میں رہا کرتی تھی
اور بیاسی برس کی عمر میں اسی مکان میں اس کا انتقال ہوا تھا۔

میرا خیال ہے کہ یہ واقعہ بالکل صاف ہے۔ اس میں دو مختلف
اشخاص کی آزادانہ گواہیاں بھی موجود ہیں۔ اس کے علاوہ میری چچی نے
اس واقعہ سے پہلے مجھے کچھ بتایا بھی نہ تھا جس کی بنا پر اس بڑھیا کی شکل

لاشعوری طور سے میرے ذہن پر حاوی ہو سکتی۔

شاید اس قسم کے واقعات سے لوگ یہ ثابت کریں کہ مرنے کے بعد بھی انسان فنا نہیں ہوتا، ورنہ شاید اس کی وجہ محض یہ ہو کہ اس بڑھیا نے چونکہ اتنی طویل مدت تک اس جگہ اپنی زندگی کے دن ہنسی خوشی گزارے تھے لہٰذا اس کی زندگی کی حرکات اب بھی وہاں قائم ہیں اور انہی حرکات نے اس کی شکل کا عکس ہمارے ذہن پر ڈال دیا ہو۔ یہ بھی خیال غلط ہے کہ صرف ان ہی لوگوں کی روحیں اس دنیا میں بھٹکتی رہتی ہیں جن کی زندگی خوشحالی سے نہیں گزری۔

ایک بات اور قابل غور ہے۔ آخر اس کی کیا وجہ ہے کہ کچھ لوگ تو اکثر نہایت آسانی سے بھوتوں کو دیکھ لیا کرتے ہیں مگر دوسرے ایک مرتبہ بھی نہیں دیکھ پاتے؟ ایک مرتبہ کا واقعہ ہے کہ دو آدمی ایک ساتھ تھے۔ ایک نے تو بھوت کو دیکھ لیا مگر دوسرا نہ دیکھ سکا۔

شاید ریڈیو کی مثال سے یہ بات سمجھ میں آسکے۔ یعنی یہ کہ اگر ریڈیو کھلا ہوا بھی ہو مگر صحیح مقام پر اسے نہیں لگایا گیا ہے تو آواز سنائی نہ دے گی۔ اسی طرح اگر انسان کا ذہن مرنے والے کی حرکات کو صحیح طور پر قبول نہیں کر سکتا تو پھر بھوت ہرگز نہیں دکھائی دے گا۔

دوسرا واقعہ میرے ساتھ ایک پرانے شاہی محل میں ہوا۔ اس محل میں اسی روز ایک قدیمی دروازہ اور زینہ اور ایک خفیہ کمرہ دریافت کیا گیا تھا۔ رات کو کھانے کے وقت ایک خادمہ کھانا لیے چلی آ رہی تھی کہ یکایک اس کے ہاتھ سے کھانے کی قاب چھوٹ کر گر پڑی اور وہ بدحواس بھاگتی ہوئی آئی اور کہنے لگی کہ ایک بوڑھا آدمی برآمدے میں کھڑا ہوا ہے اور اسے گھور گھور کر دیکھ رہا ہے۔ ہم لوگ فوراً دوڑے ہوئے وہاں پہنچ کر دیکھا کہ نئے دریافت شدہ دروازے کے پاس ایک زمانۂ قدیم کا پادری کھڑا ہوا ہے۔ اس کی چھوٹی سی سفید داڑھی ہے اور وہ ایک سیاہ جبّہ پہنے ہوئے ہے۔ پادری ہمارے میزبان کی طرف دیکھ کر

مسکرایا اور نہایت صاف الفاظ میں بولا، "تم سلامت رہو بیٹا" چونکہ میزبان پر ڈر کے مارے سکتے کا عالم طاری ہو گیا تھا لہٰذا میں نے جواب دیا "آپ پر بھی اللہ کی رحمتیں نازل ہوں۔" اس کے بعد میں نے نہایت آہستہ آہستہ صاف الفاظ میں پوچھا، "آپ یہاں کس غرض سے آئے ہیں۔ آپ کو دیکھ کر خادمہ نہایت خوفزدہ ہو گئی۔"

اس نے جواب دیا "تم لوگوں نے میرا کمرہ دریافت کر لیا۔ اس وجہ سے میں تمہارے پاس آسکا۔ میں یہاں نہایت خوش تھا۔ میں اسی خاندان کا تھا۔" ابھی تک پادری کا مجسمہ بالکل مادی قسم کا معلوم ہو رہا تھا کیونکہ میں اس کے پیچھے والا دروازہ قطعی نہ دیکھ سکا مگر رفتہ رفتہ یہ مجسمہ دھوئیں کی بالکل غائب ہو گیا۔ ہم لوگوں نے نوکروں کو سمجھا دیا کہ وہ اس سے نہ ڈرا کریں کیونکہ اس سے کسی کو کوئی ضرر نہ ہو گا۔ یہ واقعہ ہے پچیس برس پیشتر کا۔ مگر حال میں مجھے معلوم ہوا کہ وہ پادری اب بھی اکثر دکھائی دیتا ہے۔ لیکن اب کسی سے بات نہیں کرتا۔ اگر کوئی اس سے بات کرتا بھی ہے تو وہ جواب دے پاتا۔

اس واقعہ سے کئی سوال پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً یہ کہ کیا یہ ہو سکتا

ہے جو دنیا کی محبت میں بھٹکتی ہوئی یہیں رہ گئی ہے؟ اس کمرے کے دریافت سے قبل آخر وہ کیوں نہ دکھائی دیا، تاکہ ہم لوگوں کو اس کمرے کا پتہ جاتا؟ اگر ایسا ہوا ہوتا تو اس سے یہ بھی ثابت ہو جاتا کہ ہر بھوت کا مقصد بھی ہوتا ہے (یہ خیال بھی اتنا مستند نہیں)، اس واقعہ سے خیالی نظریہ ثابت نہیں ہوتا۔ کیونکہ خادمہ نے نہ تو اس کمرے کے بارے میں پہلے اور نہ اس پادری کے بارے میں لیکن سبھی نے سب سے پہلے اسے دیکھا تھا۔

یہاں پر ایک سوال اور پیدا ہوتا ہے۔ مرنے کے بعد عموماً موجودہ حالت کے بارے میں آخر کیوں نہیں بتا پاتے؟ یہ سب

ہے کیونکہ بھوت جب کسی سوال کا جواب دیتا ہے تو وہ کبھی صاف نہیں ہوتا، بلکہ مشکوک اور نہایت غیر اطمینان بخش جواب ہوتا ہے۔ مذہبی لوگ تو شاید اس کا یہ جواب دیں کہ ہم لوگوں کو مستقبل کی باتوں کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کا حکم ہی نہیں ہے۔

اسی طرح ایک دوسرے محل میں بھی مجھ کو ایک بھوت سے سابقہ پڑا۔ اس بھوت کا بہرحال ایک خاص مقصد تھا۔ یہ دکھائی نہیں دیتا تھا اور جب اس کا مقصد پورا ہوگیا تو وہ غائب ہوگیا۔ یہ محل راکنگھم کے قریب واقع تھا۔ اس مکان کے رہنے والوں کو بڑی مصیبت کا سامنا تھا۔ جس کمرے میں مالک مکان کی نوجوان بیٹی رہتی تھی، اس میں ایک پرانی میز تھی۔ لڑکی کی تیرہ برس تھی۔ یہ بھی ایک عجیب بات ہے کہ اکثر بھوتوں کے واقعات کم سن لڑکیوں کے ساتھ زیادہ تر پیش آیا کرتے ہیں۔ ہاں تو قصہ یوں شروع ہوا کہ رات لڑکی نے اپنے کمرے میں کسی کے بھاری بھاری قدموں کی آواز سنی۔ وہ گھبرا کر

اٹھی۔ پھر اس نے دیکھا کہ میز کی ایک دراز کوئی کھول رہا ہے، مگر کھولنے والا دکھائی نہیں دیتا۔ درازوں کا سامان زمین پر انبار لگتا چلا گیا! اس واقعے کے بعد چند روز تک سکون رہا، مگر ایک مخصوص وقفے کے بعد پھر یہی واقعہ ہوتا۔ مجھ سے اس معاملے میں رجوع کیا گیا۔ میں نے اسی کمرے میں رہائش اختیار کی اور خود اپنی آنکھوں سے میز کی درازیں بڑے زوروں سے کھلتے دیکھیں۔ میں اس نتیجے پر پہنچا کہ یہ بھوت محض اسی میز میں کچھ تلاش کر رہا ہے۔ چنانچہ میں نے چند مشاق آدمیوں کو بلا کر وہ میز دکھائی۔ ان لوگوں نے اس میز کے خفیہ خانے دریافت کرلیے اور ان میں سے ایک خانے میں چند پرانے خط رکھے ہوئے ملے۔ ان سے سارا بھید کھل گیا۔ یہ تمام خطوط ۵۶، ۶۱ کے مالک کے صاحبزادے کے نام لکھے گئے تھے۔ لکھنے والی گاؤں کی

ایک لڑکی تھی جن کو ان صاحبزادے نے دھوکا دے دیا تھا۔ لڑکی نے اپنے خطوط میں یہ دھمکی دی تھی کہ اگر اس کے ساتھ اس لڑکے نے شادی نہ کی تو خودکشی کرلے گی۔ مجھے یقین ہوگیا کہ یہ کمرہ انھی صاحبزادے کا تھا اور یہ میز بھی انھی کی تھی۔ شاید مرتے وقت اس کو سب سے زیادہ اسی بات کا ڈر غالب رہا ہو کہ اگر یہ خطوط اس کے مرنے کے بعد کسی کے ہاتھ لگ گئے تو بڑی بدنامی ہوگی۔ ظاہر ہے کہ یہ بھوت اسی لڑکے کا ہوگا جو ان خطوط کو تلاش کر رہا ہوگا۔ چنانچہ مالک مکان سے مل کر میں نے ان خطوط کو جلا ڈالا۔ اس کے بعد پھر کوئی اور واقعہ پیش نہ آیا۔

بعض اوقات اس قسم کے واقعات نہایت مہلک ثابت ہوتے ہیں لہٰذا ان پر ہنسنا یا ان کا مذاق اڑانا ٹھیک نہیں۔ مجھے ہندستان کا ایک واقعہ یاد ہے۔ وہاں میں ایک بنگلہ کرائے پر لینے گیا ہوا تھا۔ بنگلے کا ایک دروازہ جوں ہی کھلا تو قتل و غارت گری کا ایک ایسا بھیانک سماں پیدا ہوا کہ میں گھبرا گیا۔ میرا کتا میرے ساتھ تھا۔ یہ نہایت نڈر قسم کا جانور تھا، مگر وہ بھی ڈر کے مارے دُم دبا کے بھاگا۔ بعد میں پتہ چلا کہ اس کمرے میں پانچ سال گزرے کہ ایک آدمی پاگل ہوگیا تھا۔ اس نے اپنی بیوی کو مار ڈالا اور پھر اس کے جسم کے ٹکڑے ٹکڑے کر ڈالے۔ میں نے خود اس بھوت کو نہیں دیکھا۔ دروازہ کھلتے ہی مجھے اندازہ ہوگیا تھا۔ لہٰذا میں نے فوراً دروازے کو بند کر دیا تھا۔ مجھ کو بعد میں معلوم ہوا کہ میرے ایک دوست نے اس بنگلے میں رہنے کی کوشش کی تھی مگر وہ بھی نہ رہ سکے اور آخر چھوڑ بھاگے۔ میرے دوست نے مجھے بتایا کہ انھوں نے تین مرتبہ اسی کمرے میں کچھ لوگوں کو آپس میں گتھم گتھا کرتے دیکھا تھا۔

خیر یہ تو واقعی نہایت بھیانک جگہ تھی، مگر میں نے تو متبرک جگہوں میں

بھی بھوت دیکھے ہیں۔ صرف دیکھے ہی نہیں بلکہ ان کو پہچانا بھی ہے۔ یہ واقعہ ہے ایک گرجا گھر کا۔ نہ صرف میں نے بلکہ اس گرجا کے تینوں پادریوں نے اور چند دوسرے آدمیوں نے بھی اسے دیکھا۔ ہم سب نے دیکھا کہ عبادت کے موقع پر ان تینوں پادریوں کے علاوہ ایک چوتھا پادری بھی موجود ہے۔ حالانکہ یہ پادری ایک ماہ قبل مرچکا تھا۔ اس کے مرنے کے بعد چند خطوط سے معلوم ہوا کہ وہ اپنی زندگی میں نہایت واہیات قسم کی حرکتیں کرچکا تھا۔ لہٰذا اس کی روح بھٹکتی پھر رہی تھی۔ اسے اکثر گرجا کے ان ویران کونوں میں بھی دیکھا گیا تھا جہاں وہ زندگی میں اس قسم کی ذلیل حرکتیں کیا کرتا تھا۔ چنانچہ اس کی نجات کے لیے دعائیں مانگی گئیں۔ پھر اس کے بعد وہ غائب ہوگیا۔

شیکسپیئر نے کہا ہے "برائی انسان کے مرنے کے بعد بھی قائم رہتی ہے" بھوتوں کے سلسلے میں یہ بات انگلستان کے محلات سے لیکر ہندوستان تک بالکل صادق آتی ہے۔

انوکھا علاج

ارشد تھانوی

سلمانوں کے دورِ ترقی میں جب بغداد علوم و فنون کا مرکز تھا، دُنیا
و فنون عربی زبان میں منتقل کیے گئے اور علمائے اسلام نے ان
دی۔ طبِ یونانی کی دیرینہ کتب بھی ترجمہ ہوئیں اور بڑی کاوش
خزانہ جو امتدادِ وقت کی تہوں میں مدفون ہو گیا تھا، ڈھونڈ
آمد کیا گیا۔ جس کی پوری تفصیل تاریخی کتابوں میں موجود ہے۔
ی اطبا نے مزید تحقیقاتیں کیں۔ چین، ایران، ہندستان
موضوع پر علمی مواد جمع کیا گیا۔ اور "خذ ما صفا ودع ما کدر"
علم کی تدوین و ترتیب عمل میں لائی گئی۔ علم الادویہ کی چھان بین
و ممنوعاتِ شرعیہ سے تطہیر کی گئی اور مصفّا و پاکیزہ ادویہ
مرتب ہونے لگے۔ موجودہ طب کو بربنائے دیانتِ علمی یونانی
۔ ورنہ حقیقت یہ ہے کہ تحقیقی و علمی و نظریاتی اضافوں کے
اتنی یونانی نہیں ہے جتنی، اسلامی ہے۔ اِسی لیے یونانی اَد
اور کیا مرکبات اسلامی معیارِ طہارت کے مطابق اطبائے
ستعمال ہوتی ہیں۔ حتیٰ کہ خارجی استعمال میں بھی اس کو روا نہیں
مرہموں میں اگر حیوانی چربی کے شمول کی ضرورت ہوتی ہے تو
ایسے جو جانور ناپاک و نجس ہوتے ہیں، ان کی چربی کا استعمال
کیا جاتا۔ بعض جاندار جو نجس و ناپاک تو نہیں لیکن شرعی
مکروہ ہیں یا نفاست پسند طبائع ان کو ناپسند کرتی ہیں،
حالت میں ان کو بمجبوری آمیزش کرنا پڑتا ہے تو مریض کی
کو ملحوظ رکھ کر قابلِ قبول صورت میں تبدیل کر کے شاذ و
یا جاتا ہے۔ جس کی ایک خاص مثال ذیل کا واقعہ ہے:
پولیس میں ایک سرکل اِنسپکٹر تھے، جو بریلی کے ایک ممتاز
ن کے فرد تھے۔ ایک سلسلۂ تفتیش میں وہ بیڑیوں کے
بیڑیوں کا شمار اقوام جرائم پیشہ میں ہوتا ہے اور ان کی

عورتیں بیڑنیاں کہلاتی ہیں جو دیہاتی طوائفیں ہوتی ہیں۔ انسپکٹر صاحب کو تو قابلِ گرفتاری بیڑ کوئی نہ ملا، البتّہ خود وہ ایک نوخیز بیڑنی کے دامِ الفت میں گرفتار ہو گئے، جس کے نتیجے میں انھیں ایک شرمناک اور پُر اذیت مرض لاحق ہو گیا جسے "آبلۂ فرنگ" کہتے ہیں کیونکہ اس کا ظہور افرنگی ممالک سے اقصائے مشرق میں ہوا تھا۔ انسپکٹر صاحب نے متعدد ڈاکٹروں سے علاج کرایا، مگر افاقہ نہ ہوا۔ میرے منجھلے چچا جو لکھنو میں پولیس افسر تھے، آگرہ تبدیل ہو گئے۔ انسپکٹر صاحب سے ان کی پرانی دوستی تھی۔ بربنائے خلوص انسپکٹر صاحب نے اپنے خفیہ مرض کی حالت ان سے بیان کر کے کہا کہ یہ مرض لاعلاج ہے، اور سوائے اس کے کوئی چارۂ کار باقی نہیں رہا کہ میں خودکشی کر لوں۔ چچا صاحب نے انھیں تسلی دی۔ بحصولِ رخصت دونوں دوست لکھنو آئے۔ سنہ ۱۹۰۰ء کا ذکر جب محلہ جھوائی ٹولہ میں جناب حکیم عبدالعزیز صاحب مرحوم کا مطب مرجع انام تھا۔ حکیم صاحب علاوہ طبیب ہونے کے ایک صاحب نسبت بزرگ کی حیثیت سے بھی لوگوں میں واجب الاحترام شخصیت کا درجہ رکھتے تھے۔ چچا صاحب کے ہمراہ انسپکٹر صاحب ان کی خدمت میں حاضر ہوئے۔ حکیم صاحب نے ان کی نبض دیکھی، حال سنا اور کچھ توقف کے بعد فرمایا کہ فی الحال دس یوم کے لیے آپ کو سخت پرہیز کرنا ہوگا اور سوائے میری مجوزہ غذا کے اور کوئی چیز مطلق کھانا نہ ہوگی۔ انسپکٹر صاحب نے اس پر آمادگی ظاہر کر کے غذا کی صراحت چاہی۔ حکیم صاحب نے بتایا کہ بیسن کی روٹی گائے کے خالص گھی میں تر کر کے کاہی گوشت کے شامی کبابوں سے کھائیے۔ انسپکٹر صاحب نے پوچھا "کاہی گوشت" کیا ہوتا ہے تو انھیں بتایا کہ ایسے بچھڑے کے گوشت کو کہتے ہیں جو دودھ پینا چھوڑتا جا رہا ہو اور ہری گھاس کی کونپلیں کھانے لگا ہو، اور کباب بھی دھیمی آنچ پر اس حد تک پکائے جائیں کہ گوشت کا لوچ ذرا بھی کم نہ ہونے پائے۔ انسپکٹر صاحب نے ایسے گوشت کی واقعی

ذرامی اور کبابوں کی مقررہ پختگی کے اہتمام سے معذوری کا اظہار کیا۔ حکیم
صاحب نے ان کو تسلی دی کہ میرا باورچی احتیاط سے یہ کھانا تیار کر دیا کریگا
اور آپ کی جائے قیام پر پہنچا دیا کرے گا۔ انسپکٹر صاحب بہت ممنون ہوئے
اور چچا صاحب کے گھر آگئے، جہاں وہ ٹھیرے ہوئے تھے، وقتِ مقررہ پر
حکیم صاحب کا نوکر کھانا لایا۔ تین گھی چپڑی بیسنی روٹیاں اور اتنے ہی ٹکیہ
کے کباب تھے جن کی سطح تلے ہوئے کبابوں کی طرح بھربھری اور سخت بالکل نہ
تھی۔ مگر جب انسپکٹر صاحب نے کھانا کھایا تو بہت لذیذ معلوم ہوا۔ بلحاظ
آب و نمک، خوشبو اور ذائقہ کے یہ پرہیزی غذا ایک نعمت بن گئی، مگر
متواتر استعمال سے دو تین دن میں اس یکسانیت سے اکتا گئے۔ پھر بھی علاج
کا ابتدائی مرحلہ سمجھ کر دس روز اسی پر اکتفا کیا۔ گیارھویں دن حکیم صاحب
کے پاس گئے۔ وہ سلسلے وار مریضوں کو دیکھ رہے تھے۔ بڑی دیر میں ان کا
نمبر آیا۔ حکیم صاحب نے بڑے استغنا سے پوچھا کہ اب بتائیے آپ کو کیا تکلیف
محسوس ہوتی ہے۔ انسپکٹر صاحب نے کچھ سوچ کر جواب دیا کہ تدریجی طور
پر اذیت کم ہوتی گئی اور اب تو بظاہر کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔
حکیم صاحب نے بتایا کہ مرض کا کلیتاً استیصال ہو گیا ہے۔ اس صحت یابی پر شانی
مطلق کا شکر ادا کیجیے۔ انسپکٹر صاحب نے کسی قدر خوش اور کچھ حیرت زدہ ہو کر
کہا "مگر آپ نے ابھی علاج تو شروع بھی نہیں کیا"۔ انھوں نے جواب دیا کہ
جو غذا آپ نے کھائی اس کا بڑا جز ادویہ ہی پر مشتمل ہوتا تھا۔ ان کے مصارف
آپ باورچی کو ادا کر دیجیے۔ چنانچہ جملہ مصارف اور باورچی کو معقول انعام
ادا کر دیا گیا۔ انسپکٹر صاحب کی رخصت کے کچھ دن باقی تھے۔ صحت یاب
ہو کر یہ دن انھوں نے سیر و تفریح میں گزارے۔ جب واپس آگرہ جانے لگے تو
کچھ قیمتی تحائف لیکر حکیم صاحب سے رخصتی ملاقات کی اور باتوں باتوں میں
یہ بھی کہدیا کہ بیسنی روٹی اور کاہی گوشت کے کباب اتنے مزیدار ہوتے تھے
کہ پھر کھانے کو جی چاہتا ہے۔ کیا آپکا باورچی میرے سفری ناشتے کے لیے
یہ زحمت پھر کر سکے گا؟ حکیم صاحب نے فرمایا کہ وہ میرا باورچی نہیں بلکہ
اسپیشل دواساز ہے اور جو انعام آپنے اس کو دیا وہ انعام نہیں بلکہ اسکی
محنت کی اجرت تھی۔ انسپکٹر صاحب بولے "پھر بھی اس نے کباب تو کسی
اعلا درجے کے باورچی سے زیادہ اچھے پکائے تھے اور کاہی گوشت بھی اس
نے مہیا کیا۔ ہمیں تو شاید قابلِ اعتبار گوشت میسر بھی نہ آتا۔ حکیم صاحب
کسی قدر مسکرائے۔ پھر سنجیدہ ہو کر فرمایا "فقہائے اسلام میں متعدد اماموں
کے مابین بعض جانوروں کی حلت، کراہت اور حرمت میں اختلاف ہے۔

وہ کباب کاہی گوشت کے نہیں بلکہ ایسے ہی مختلف فیہ جانور کے گوشت
کے تھے، جس کو بعض مسلمان حرام سمجھتے ہیں بعض مکروہ اور بعض حلال
اگر آپ کو بتا دیا جاتا تو آپ شاید اس کا کھانا گوارا نہ کرتے یا دَوا "جبر و
اکراہ کے ساتھ کھا بھی لیتے تو آپ کا معدہ اسے قبول نہ کرتا۔ اب اس کا
ذکر بھی چھوڑیے۔ مگر اطمینان رکھیے کہ وہ کوئی نجس جانور نہیں تھا
جس میں کچھ اور ادویہ کی آمیزش سے ضمنی طور پر خوش ذائقگی بھی پیدا ہو گئی
تھی۔ انسپکٹر صاحب نے اصرار کیا کہ اب تو بیس مرتبہ کھا لیا ہضم بھی ہو گیا
اور اثر انداز ہو کر دفعیہ مرض کا باعث بھی بن گیا۔ اس کا نام بتا بھی دیجیے
حکیم صاحب نے اس پر آخر کہہ دیا کہ جس جانور کا گوشت تو کیا کھال آپ
نے کھائی وہ تھا "مینڈک"۔ انسپکٹر صاحب یہ سن کر چونک سے پڑے
پھر کہنے لگے، "میں حلال و حرام تو جانتا نہیں، لیکن مینڈک سے کراہت
اتنی ہے کہ اگر مجھے علم ہو جاتا تو یقیناً میں اس کے کباب نہ کھا سکتا۔ بہت
اچھا کیا کہ آپنے اِس حکمتِ عملی سے کام لے کر مجھے اس تہرمناک مرض سے
پاک کر دیا۔ وہ عربی کا مقولہ صحیح ہے کہ "حکیم کا کوئی فعل حکمت سے خالی
نہیں ہوتا"۔ یہ انسپکٹر صاحب یوپی پولیس کی حکومت سے پنشن لیکر ۱۸
میں بھوپال آگئے۔ قوی اچھی حالت میں تھے۔ جوڑ توڑ لگا کر وہاں
سپرنٹنڈنٹ پولیس ہو گئے۔ میں اس زمانے میں وہاں چالان مقدمات کی
پیروی پر مامور تھا۔ سپرنٹنڈنٹ صاحب سے ملاقات ہوتی رہتی تھی
کے اس علاج کا واقعہ سن چکا تھا۔ ایک روز بحسن عنوان پوچھ لیا
مرض عود تو نہیں کر آیا تھا۔ انھوں نے بتایا کہ ۱۸ برس ہو چکے ہیں خدا کے
فضل سے کوئی خفیف سا اثر اس کا محسوس نہیں ہوا۔

یہاں مجھے ایک واقعہ یاد آیا جس کا تعلق علاج معالجے سے نہیں
مینڈک کی حلت و حرمت سے ہے۔ کسی زمانے میں مرحوم مہاراجہ
علی محمد صاحب یوپی حکومت کے ہوم ممبر تھے۔ برما کے ایک اعلیٰ
سرکاری طور پر لکھنؤ آئے۔ مہاراجہ صاحب نے اپنی روایتی مہمان نوازی
ان کی بڑی پُر تکلف دعوت کی۔ برمی مہمان لکھنؤ کے رکاب دار
کردہ انواع و اقسام کے کھانے کھا کر بہت محظوظ ہوئے۔ کچھ عرصہ
بعد مہاراجہ کو رنگون جانے کا اتفاق ہوا اور ان برمی عہدے دار
طور پر بھی اونچی حیثیت کے مالک تھے، مہاراجہ صاحب کو مدعو کیا
نے بھی ہر قسم کے بہترین کھانے تیار کرائے۔ اس میں خاص ڈش
جس کو امتیازی طور پر برمی میزبان نے مہاراجہ صاحب کے سامنے

مہاراجہ صاحب نے اپنی پلیٹ میں لینے سے قبل اتفاقاً پوچھ لیا کہ یہ کیا چیز ہے؟ بڑی میزبان نے بظاہر انکسار اور بباطن فخر سے کہا کہ میرے دادا مرحوم نے اپنی خوش خوراکی کی وجہ سے ایک حوض بنوا کر اس میں اعلا نسل کے بڑے مینڈک پالے تھے، ان کی نسل اب تک چلی آتی ہے۔ حوض کو اوپر سے پختہ چھت سے بند کر دیا ہے۔ ہوا کے لیے جنگلے دار روشندان بنا دیے گئے ہیں۔ ہر ہفتے بند نالیاں کھول کر پانی بدل دیا جاتا ہے اور غذائی چیزیں کافی مقدار میں ڈال دی جاتی ہیں۔ خاص خاص موقعوں پر یا کسی بہت محترم مہمان کی آمد پر پختہ چھت میں شگاف کر کے حسب ضرورت مینڈک نکال لیے جاتے ہیں اور پھر بند کرا دیا جاتا ہے تاکہ چوری کا امکان نہ رہے۔ ڈش ان ہی مینڈکوں کے شوربے کی ہے اور دوسری ڈش میں وہ بھنی ہوئی صورت میں ہیں۔ مہاراجہ صاحب عقیدتاً اثنائے عشری تھے، اُن کے مذہب میں مینڈک حرام ہے۔ اس غیر معمولی مدارات پر بہت کش مکش میں پڑ گئے۔ میزبان کی خاطر سے اس کی ناجوازی کا اظہار بھی کرنا نہ چاہتے تھے اور کھانا تو درکنار میز پر اس کی موجودگی تک گوارا نہ تھی۔ فوراً ہی معدے میں درد اٹھ کھڑا ہونے سے شدید اذیت کا اظہار کر بیٹھے اور کراہتے ہوئے میزبان کے کمرۂ استراحت میں مسہری پر جا لیٹے۔ وہ مینڈک پکانے والے باورچیوں کے ہاتھ کا پکایا ہوا دوسرا کھانا بھی نہ چاہتے تھے۔ پھر میزبان کو افسردہ خاطر چھوڑ کر معذرت کرتے ہوئے لوٹ آئے اور اپنی جائے قیام پر آ کر کھانا کھاتے ہوئے بولے،

رسیدہ بود بلائے ولے بخیر گزشت

ک کیوں لگتی ہے ؟

سوال: ہمیں بھوک کیوں لگتی ہے، بھوک نہ لگنے کی کیا وجوہات

(جمال الدین - کلکتہ)

جواب: بھوک ایک طبعی احساس ہے جو معدے میں پیدا ہوتا ہے۔
ت جبکہ غذا کھانے کے بعد ایک وقفہ گزر گیا ہو۔ جسمانی محنت سے یہ
ا زیادہ تیز ہو جاتا ہے، بالخصوص جبکہ ہوا ٹھنڈی ہو۔ اس کی توجیہہ کے
یہ خیال ظاہر کیا گیا ہے کہ عضلات میں جو تکسیدی اعمال واقع ہوتے
سے بعض ایسی اشیا پیدا ہو جاتی ہیں جو معدے کے حسی اعصاب میں
اکر دیتی ہیں، جس سے معدے میں انقباضات ہونے لگتے ہیں، اور
نقباضات زیادہ شدید ہوتے ہیں تو بھوک کا احساس پیدا ہو جاتا ہے۔
ا تجربات سے یہ بھی ظاہر ہوا ہے کہ جب خون کے اندر شکر کی مقدار کم
ہے تو معدے میں انقباضات ہونے لگتے ہیں اور بھوک کا شدید احساس
ایک ماہر "بولٹن" کے تجربات سے ظاہر ہوا کہ بھوک کی شدت (آلام
کا احساس معدے کے سکڑاؤ کے وقت نہیں بلکہ اس وقت ہوتا ہے
ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ بھوک کی حالت میں معدے میں تناؤ زیادہ ہوتا
عصبی سروں پر دباؤ پڑنے لگتا ہے اور کھلبلاہٹ محسوس ہوتی
ام میں اسے "چوہوں کی قلابازیوں" سے تعبیر کیا جاتا ہے!)

دراصل معدی حس بہت پیچیدہ چیز ہے۔ —— چنانچہ متواتر ایک ہی طرح کی غذا سے، یا بعض خاص غذاؤں سے، یا زیادہ کھا لینے کے بعد، یا چار دن تک فاقہ کر لینے کے بعد طبیعت کھانے سے اکتا جاتی ہے۔

قطع نظر ان فنی توجیہات کے، عام تجربہ ہے کہ نفسیاتی کیفیت ماحول اور موسموں کا بھوک پر بڑا اثر پڑتا ہے۔ مثلاً جب طبیعت ہشاش بشاش ہو، بے تکلف دوستوں کی صحبت ہو، دسترخوان صاف ستھرا سجا ہوا ہو اور طرح طرح کے مرغوب کھانے سامنے چنے ہوئے ہوں، تو بھوک خوب لگتی ہے اور کھانے میں لطف آتا ہے۔ اس کے برعکس تشویش و خوف، رنج و غم کی حالت میں اور نامرغوب گھناؤنی چیزوں سے بھوک کافور ہو جاتی ہے۔ مرض، تکان و خستگی، کمزوری اور درد وغیرہ کی حالت میں بھوک کم ہو جاتی ہے۔ نیز زیادہ میٹھی اور چربیلی چیزوں کے استعمال سے بھوک کم ہو جاتی ہے، مگر چٹ پٹی چٹنیوں، اچاروں اور ترش چیزوں سے بھوک تیز ہو جاتی ہے۔ زیادہ پانی پی لینے سے بھی پیٹ پھول جاتا ہے اور کم کھایا جاتا ہے۔ سردی کے موسم میں بھوک خوب لگتی ہے اور گرمیوں میں اشتہا کم ہو جاتی ہے۔ خوش ذائقہ، خوش رنگ اور خوشبودار کھانوں سے منہ میں پانی بھر آتا ہے اور بھوک تیز ہوتی ہے۔ اس کے برعکس کڑوے کسیلے، بدذائقہ، بدبودار اور کریہہ المنظر کھانے سے کراہت اور نفرت پیدا ہوتی ہے۔ آج کل بھوک نہ لگنے کا ایک عام سبب کثرتِ چائے نوشی اور غیر معتدل تمباکو نوشی بھی ہے۔

دانت کا برش کیسا ہے ؟

سوال: برش سے دانت صاف کرنے سے کیا نقصان ہوتا ہے؟ دانت کس چیز سے صاف کیے جائیں کہ نقصان نہ پہنچے؟ (مختار احمد جالندھر)

جواب: سخت بالوں کے غلط برش سے دانتوں کے بیرونی چمکدار مینا میں لکیریں اور درزیں پڑ جاتی ہیں اور مینا کی مہین تہہ جو دانتوں کی خوبصورتی کے علاوہ حفاظت بھی کرتی ہے، اس کے زائل ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ برش کا صاف و پاک رکھنا اکثر دقت طلب ہوتا ہے، چنانچہ استعمال سے پہلے اسے کسی مطہّر محلول سے دھو کر صاف کرنا اور استعمال کے بعد اسے تھوڑی دیر جوش کھاتے ہوئے گرم پانی میں ڈبو کر رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ سخت بالوں کے برش سے مسوڑھے بھی زخمی ہو سکتے ہیں۔ بالوں کے برش کی بہ نسبت نیم یا ببول کی تازہ مسواک بہت بہتر اور سہولت بخش ہوتی ہے۔ مسواک کے ساتھ کوئی عمدہ منجن یا ٹوتھ پیسٹ بھی استعمال کرنا بہتر ہے۔ مسواک سے دانتوں کو اوپر سے نیچے کو اور آگے پیچھے ہر طرف سے صاف کرنا چاہیے۔ دانتوں کی درمیانی درزوں کو صاف کرنے کے لیے باریک خِلال یا ریشم کے دھاگے کا استعمال سہولت بخش ہوتا ہے۔ لکڑی کے کوئلے کو خوب مہین پیس چھان کر اس کے ساتھ تھوڑا چاک، کافور، بورکس اور نمک ملا کر روزانہ استعمال کے لیے اچھا منجن تیار کیا جا سکتا ہے۔ خوش قسمتی سے ہمدرد منجن ایک نہایت سہل الحصول اور بڑا مفید، محافظ دندان ہے جو ہر جگہ دستیاب ہو سکتا ہے۔

چستی چالاکی کی غذا

سوال: انسان کو اپنا جسم بڑھانے اور دماغ کو چست و چاق بنانے کے لیے کون سی غذا کس پیمانے پر استعمال کرنا چاہیے۔ سنکارا سے جسم کو کیا فائدہ حاصل ہوتا ہے؟

(سید علی۔ بیجاپور)

جواب: جسم انسان میں اجزاء لحمی، اجزاء شکری (نشاستہ، شکر)، اجزاء روغنی، حیاتین، معدنی نمکیات، یہ سب ہی اجزاء غذا پائے جاتے ہیں۔ لہٰذا اسے اعتدال کے ساتھ وہ تمام غذائیں کھانی چاہییں جن میں یہ تمام اجزا پائے جاتے ہوں۔ یہاں اس کالم میں اس کا تو موقع ہی نہیں کہ اجزاء غذا کے ایک ایک جزو اور اس سے متعلق نظامِ جسمانی کی ضرورت پر تفصیلی بحث کی جا سکے، البتہ ہم یہاں اختصار کے ساتھ ان غذاؤں کا دیے دیتے ہیں، جن کو اگر ایک شخص روزمرّہ یا دوسرے تیسرے روز کے ساتھ استعمال کرتا ہے تو وہ نہ صرف تن درست و چست رہے گا بلکہ جسم بالیدگی و بڑھوتری بھی نصیب ہوگی۔

یہاں ان غذاؤں کی فہرست دی جا رہی ہے جو آپ کو اعتدال کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے:

بکری کا گوشت: اس میں گردے، ابلیبہ (لبّہ)، جگر، مغز کا استعمال زیادہ کیا جائے، یعنی گوشت میں ان میں سے کوئی نہ کوئی ضرور ہو تو اچھا ہے۔ مچھلی بھی ہفتے میں ایک مرتبہ کھائی جا سکتی ہے۔

ترکاری و سبزی: گاجر، ٹماٹر، مولی، شلغم، چقندر، ہر قسم کے اور دوسری موسمی ترکاریوں کا استعمال کیا جائے۔ یہ خیال رہے گوشت کے مقابلے میں ترکاریاں زیادہ استعمال کریں۔

اناج: چنے، ارہر، مونگ کی دال وغیرہ وقتاً فوقتاً استعمال کرنے میں مضائقہ نہیں۔ چاول کم استعمال کیے جائیں۔ گیہوں اور گیہوں کے بے چھنے آٹے کی روٹی زیادہ کھانی چاہیے۔ میدے کی روٹی و بسکٹ استعمال نہ کیے جائیں۔ گھی کا بھی زیادہ نہ کیا جائے۔ اعتدال کے ساتھ کیا جائے۔ کے مقابلے میں خالص سرسوں، بنولہ یا تلوں کا تیل دودھ ڈیڑھ پاؤ سے آدھ سیر تک روزانہ استعمال کیا ایک انڈا روزانہ استعمال کیا جائے تو ہفتے میں پانچ ایک انڈا استعمال کیا جائے۔ انڈے کی زردی نیم برشت کرنا زیادہ بہتر ہے۔

پھل و میوہ جات: موسمبی، مالٹا، سنگترہ، سیب، انار، موسمی پھل حسبِ حیثیت استعمال کیے جائیں۔ کشمش، آلو بخارہ، انجیر خشک، بادام، مونگ پھلی، چلغوزہ، روزانہ ایک نہ ایک میوہ ناشتہ میں صبح یا تیسرے پہر ضرور استعمال کیا جائے۔

مٹھائیاں: سفید شکر کی مٹھائیاں مضر صحت ہیں۔ آدھ دفعہ استعمال کرنے میں چنداں مضائقہ نہیں۔ کھانے کو دل چاہے تو گنے کا رس، راب، کھجور کے

ت کو پورا کیجیے۔ گڑ کی گزک بھی جاڑے میں مفید ہے۔ سفید شکر کے
لیسی بُورا کا استعمال زیادہ بہتر ہے۔

جو ہدایات ان غذاؤں کے استعمال کے ساتھ دی گئی ہیں۔ اگر آپ نے
منے رکھ کر یہ غذائیں استعمال کیں تو آپ صحت مند و چست رہیں گے۔
ہ و صحیح غذا کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ کوئی نہ کوئی جسمانی ورزش
ائے تاکہ یہ غذا صحیح طریق پر جزوِ بدن ہو جائے۔ اس کے لیے کھلی ہوا
ں ہواخوری سب سے بہتر ہے۔ روزانہ صبح کے وقت دو تین میل پیدل
ر اِس ضرورت کو پورا کر دے گی۔

سنگھاڑا ایک ٹانک ہے اس میں ایسے لطیف غذائی اجزا موجود ہیں
تعمال سے نظامِ جسمانی میں وہ کیمیائی خمیر (ENZYMES)
ہیں، جو غذا کو جزوِ بدن بناتے ہیں۔ اس لحاظ سے اس کا استعمال
ت مفید ہے۔

کے فائدے

سوال: لیموں طبی نقطۂ نگاہ سے کیا فائدہ بخشتا ہے۔

(ایس۔ ایم صدیقی (سبزواری)

جواب: لیمن یعنی لیموں بے شمار طبی فوائد کا حامل ہے۔ اس کالم میں
حاط کیا جا سکتا ہے اور نہ اس سے کچھ زیادہ فائدہ ہوگا۔ بہرحال
ں کے کچھ موٹے موٹے فائدے بتا دیتے ہیں جو یاد بھی رہیں گے اور
زندگی میں کام بھی آئیں گے۔ لیموں صفرا کو کاٹتا ہے۔ اگر صفرا کی
جہ سے کسی کو متلی کی شکایت رہتی ہو تو اسے چاہیے کہ وہ ایک
میں نصف لیموں کا رس ڈال کر دن میں دو تین بار پی لیا کرے۔
رے سے صفراوی اثرات زائل ہو جائیں گے۔ ملیریا اور موسمی بخاروں
کا بہت زیادہ زور ہوتا ہے۔ منہ کڑوا ہو جاتا ہے اور کسی چیز کو دل
تا۔ ایسی کیفیت میں لیموں پر کالی مرچوں کا سفوف چھڑک کر
بہت جلد منہ کا ذائقہ کھل جاتا ہے اور صفرا کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔
وں کے رس میں تھوڑا سا باریک پسا ہوا نمک ملا کر پائیریا زدہ
اپر ملنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے مسوڑھوں
سے پیپ و خون آنی بند ہو جاتی ہے۔

علاوہ ازیں لیموں میں وٹامن سی اچھی خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے۔
وٹامن سی ہماری غذا کا ایک نہایت اہم جزو ہے۔ اگر کسی کی غذا میں یہ نہ ہو تو
دانتوں اور مسوڑھوں میں کمزوری آجاتی ہے۔ ہڈیوں میں نقص پیدا ہو جاتا
ہے، قلب کو نقصان پہنچتا ہے۔ عضلات کمزور ہونے لگتے ہیں اور اعضائے جنسی
کو نقصان پہنچتا ہے۔ ایک بالغ شخص کو ۷۵ ملی گرام وٹامن سی کی یومیہ ضرورت
ہوتی ہے اور ایک بڑے لیموں کا رس ۵۰ ملی گرام وٹامن سی فراہم کرتا ہے اس سے
آپ اس کی اہمیت کا اندازہ کر سکتے ہیں۔ ہمارے ہاں سالن اور ترکاریوں میں
لیموں کا رس ڈال کر کھایا جاتا ہے اور یہ ایک اچھی عادت ہے۔

ہارمون کیا ہے؟

سوال: ہارمون کیا ہے؟ جنسی تحریک میں کیا رول ادا کرتا ہے؟

(ابن اسلم۔ ٹاٹا نگر ضلع سنگھم)

جواب: ہارمون اس رطوبت کو کہتے ہیں جو ہمارے جسم کے مختلف
غدد بناتے ہیں اور جن کے خون میں انجذاب سے ہمارے جسم کے اکثر افعال
خصوصاً ہضم و تحلیل شکریات واخراج و انجذاب نمکیات صحیح طور پر عمل میں
آتے ہیں، نیز ہمارے جسم عام کی نمو اور ہماری جنسی نمو صحیح اور فطری طور پر
ہوتی ہے۔ ہارمونز متعدد ہیں مثلاً معدہ، بانقراس، جگر اور آنتیں ایسے
ہارمونز بناتی ہیں جن کا تعلق صرف ہضم، تحلیل شکریات اور اخراج و
انجذابِ نمکیات سے ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے جسم میں ضروری غدد ہیں جن
کی ہارمونز ایک طرف تو ہضم، تحلیل، شکریات اور اخراج و انجذاب نمکیات
میں مدد دیتی ہیں، دوسری طرف وہ نمو، خون کے دباؤ، جنسی آلات کے نمو
اور جنسی طاقت سے اور دماغی (ذہنی) طاقت سے تعلق رکھتی ہیں۔ ساتھ
ہی ایک غدد کا ہارمون دوسرے غدد کے ہارمون کے بننے میں تحریک دیتا ہے۔
ایسے غدد اینڈوکرائن کہلاتے ہیں اور غددِ ضروریہ سمجھے جاتے ہیں۔ ان کے نام
غدہ نخامیہ، غدہ درقیہ، غدہ طوشر، کلاہِ گردہ، خصیہ اور خصیۃ الرحم
ہیں۔ ان میں غدۂ نخامیہ کو ماسٹر گلینڈ کہتے ہیں کیونکہ یہ درقیہ، کلاہِ گردہ اور
خصیہ یا خصیتہ الرحم کے ہارمونز کو کنٹرول کرتا ہے۔ ان کو اسی لیے ماسٹر غدے

کہا جاتا ہے مگر خود تھارجیٹ غددوں کے ہارمونز بھی مل کر ماسٹر گلینڈ کے ہارمونز پر اثر پذیر ہوتے ہیں۔ کنٹرول ظاہر ہے کہ کمی بیشی دونوں کا ہوتا ہے۔ چنانچہ کسی ایک غدہ کے ہارمون کا مریض کو دینا ایک تو اس کا خاص اثر پیدا کرتا ہے مگر ساتھ ہی دوسرے غددوں کے ہارمون کو کم یا زیادہ بھی کر کے اثر دکھا سکتا ہے۔

چونکہ آپ نے صرف جنسی رول کے متعلق دریافت کیا ہے، اس لیے یہاں صرف اسی کے متعلق کچھ تفصیل بیان کی جاتی ہے۔ غدہ نخامیہ کے دو حصے ہیں، ایک اگلا اور ایک پچھلا۔ اگلے حصے کے ہارمونز کا تعلق نمو اور جنس سے ہے۔ نمو کے ہارمونز کی زیادتی سے ہڈیاں بڑی ہو کر قد اور ہاتھ پیر لمبے ہو جاتے ہیں اور انسان دیوہیکل بن جاتے ہیں۔ ان کی کمی سے بونے بن جاتے ہیں، نیز جنسی ہارمون کی زیادتی سے قبل از وقت بلوغت اور جنسی تحریک زیادہ ہو جاتی ہے اور خصیہ اور خصیۃ الرحم کو تحریک ملتی ہے اور اس کی کمی سے جنسی طاقت میں کمی ہو جاتی ہے اور مٹاپا آ جاتا ہے۔ چنانچہ غدہ نخامیہ کے نمو کے ہارمونز اور ہیں اور جنسی ہارمون اور ہیں۔

جنس کا براہِ راست تعلق غدد خصیہ اور خصیۃ الرحم سے ہے مگر درقیہ اور کلاہِ گردہ بھی معاونت کرتے ہیں۔ خصیہ اور خصیۃ الرحم کے ہارمونز براہِ راست جنس اور جنسی طاقت سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان کی زیادتی سے ان میں زیادتی اور کمی سے ان میں کمی آ جاتی ہے۔ درقیہ اور کلاہِ گردہ کے ہارمون ان میں مدد کرتے ہیں۔ غدہ طوشہ کی ہارمون جنسی تحریک کو کم کرتی ہے، اس لیے بلوغت کے بعد یہ غدہ بہت گھٹ جاتا ہے اور یہ بڑھا ہوا ہی رہے تو بلوغت میں تاخیر ہوتی ہے۔

چنانچہ جب غدۂ خصیہ یا خصیۃ الرحم اگر سست ہو جائے تو پھر غدہ نخامیہ کے ہارمونز دینے سے ان میں چستی آ جاتی ہے اور وہ اپنا فعل اچھا کرنے لگتے ہیں لیکن جب کسی بیماری سے خصیہ یا خصیۃ الرحم کی اپنی ساخت ناقص ہو جائے تو پھر غدہ نخامیہ کے ہارمونز کچھ فائدہ نہیں کر سکتے۔ اس وقت صرف غدہ خصیہ یا خصیۃ الرحم کا دینا فائدہ دے گا۔ مستورات میں غدۂ نخامیہ کے ہارمونز کا اثر ایک طرف جنسی طاقت اور خواہش کی طرف ہوتا ہے، دوسری طرف اس کا تعلق استقرار حمل اور اسقاط سے بھی ہوتا ہے۔

لقوہ

سوال: گردن پر لقوے کے اثر سے گونگا پن کیوں ہو جاتا ہے؟

(مسز سلمیٰ خانم۔ کلکتہ)

جواب: صرف لقوہ دراصل چہرے کے نصف جانب کے عصب الوجہہ کے فالج سے ہوتا ہے اور چہرے کے عضلات ... ہو جانے سے اس طرف کا منہ ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔ اس طرف کا ... مارنے سے نہیں پھولتا اور ہونٹ اور زبان تندرست کی طرف کھ... ہیں۔ اسی طرح جب زبان کا نصف حصہ مفلوج ہو اور نگلنے کے عض... بولنا اور نگلنا بھی دشوار ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب بعض دفعہ ٹھ... بعض دفعہ اس طرف کان کے درمیانی حصے میں پیپ پڑ جانا۔ اور کہ... کے دانتوں کا نقص ہوتا ہے۔ جسم کے فالج کے ساتھ اگر لقوہ ہو تو ا... کا سبب آتشک یا دماغ میں کسی رگ کا پھٹ جانا ہوتا ہے۔ دماغ میں جب بائیں طرف ہو تو دماغ میں نطق کا مرکز مفلوج ہو ج... بولنا بند ہو جاتا ہے۔

نیرا کیا ہے

سوال: "نیرا" کی ماہیت کیا ہے؟ اس کے فوائد اور ... کیا ہیں!

جواب: تاڑ کے درخت کو جس جگہ پھل آتا ہے کو چنے ... طرح کا رس نکلتا ہے، اسی کو تاڑی یا نیرا کہتے ہیں۔ جوش آنے ... میں نشہ نہیں ہوتا۔ جو لوگ تازہ پینا پسند کرتے ہیں، وہ سورج نکلے ... ہی پی لیتے ہیں۔ آفتاب کی کرنیں اس میں خمار بن کر داخل ہوتی ہیں ... بلغم اور صفرا کے فساد کو دور کرتا ہے، قوتِ باہ بڑھاتا ہے، بدن کو ... طاقتور بناتا ہے۔ ملین ہے، طبیعت میں جوش اور سرور پیدا کرتا ... بجھاتا ہے، پیشاب کی جلن دور کرتا ہے۔ اور نقصانات یہ ہیں کہ ... کرتا ہے، سر میں گرانی لاتا ہے، درد سر پیدا کرتا ہے۔ زیادہ پی جانے ... لگتا ہے اور اس وقت مجبوراً کہنا پڑتا ہے، ساغر کو مرے ہاتھ سے لیجو کہ ...

چہرے کے تل

سوال: میرے چہرے پر عرصے سے کچھ تل ہیں۔ اس کا علاج بتائیے۔
(مسیح الزماں۔ جیلال پور)

جواب: رخسار کا تل تو وہ چیز ہے کہ حافظ شیراز اس پر سمرقند و بخارا بے ڈالنے کو تیار ہو گئے تھے اور اسی شاعرانہ فیاضی کی بدولت شاہ تیمور نے ان سے جواب طلب کر لیا تھا۔

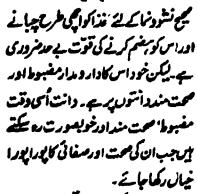
جن ممالک کو ہم نے بڑی مشکلات کے بعد فتح کیا ہے، آپ انھیں لٹا دینے پر تلے ہوئے ہیں۔ اس پر شاعر شیراز نے برجستہ کہہ دیا تھا کہ فیاضی کی بدولت تو یہ حال ہو گیا۔ اگر آپ اس دولتِ حسن کو پسند نہیں کرتے تو صبح کو اطریفل شاہترہ یا رات کو صافی کی ایک خوراک نیم گرم پانی میں ڈال کر نوش فرمائیے۔

ہوا خوری

سوال: صبح سویرے باغ میں ہوا خوری اور ورزش کے صحت پر کیا اثرات پڑتے ہیں؟

جواب: صبح کو باغ میں ہوا خوری کرنا تفریح طبع کے لیے باغ سے بھی زیادہ موثر ہے۔ ابھرتے ہوئے سورج کی شوخ اور چنچل ہوا کی بے چین لہریں خوشی اور شادمانی پیدا کرنے کے علاوہ خون میں گلوبین بڑھاتی ہیں۔ ورزش سے جسم میں طاقت اور پھرتی اور دورانِ خون تیز ہوتا ہے۔ اس طرح بدن کے ہر حصے میں خون کی رسائی پہنچ جاتی ہے۔ پھیپھڑے آکسیجن خوب جذب کرتے ہیں اور کاربونک ایسڈ گیس اچھی طرح خارج ہو جاتی ہے۔ بہر کیف سیر اور ورزش طور پر کھلی ہوا میں بہت زیادہ فائدہ مند ہے۔

بڑھتی عمر اور مضبوط تر دانت

صحیح نشو و نما کے لئے غذا کو اچھی طرح چبانے
اور اس کو ہضم کرنے کی قوت بے حد ضروری
ہے۔ لیکن خود اس کا دار و مدار مضبوط اور
صحت مند دانتوں پر ہے۔ دانت اُسی وقت
مضبوط، صحت مند اور خوبصورت رہ سکتے
ہیں جب ان کی صحت اور صفائی کا پورا پورا
خیال رکھا جائے۔

عمدہ دانت زندگی بھر کے ساتھی ہوتے ہیں۔

اُن کی پوری پوری حفاظت ہمدرد منجن سے کیجئے۔ ہمدرد منجن گہرائی تک پہنچ کر ان کی صفائی کرتا ہے
دانتوں کو کیڑا لگنے سے بچاتا ہے۔ مسوڑھوں کی مالش کرتا ہے
اور مُنہ کی بدبو کو دور کرتا ہے۔ اس کی ہلکی ہلکی ٹھنڈک اور خوشبو
بڑی دلپسند ہے۔

ہمدرد منجن

مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور

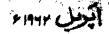
STRONACHS

...رد صحت

کراچی

...ر: حکیم محمد سعید

نمبر ۴

جیٹ اور بیل گاڑی

ڈھاکہ میڈیکل کالج اسپتال میں ریڈیو آئسوٹوپ کے مرکز کا افتتاح کرتے ہوئے وزیر صحت جنرل برکی نے اپنی تقریر میں فرمایا کہ مجھ سے اکثر یہ مطالبہ کیا جاتا ہے کہ یونانی، آیورویدک ہومیوپیتھک اور دوسرے طبی نظاموں کو سرکاری طور پر تسلیم کر لیا جائے اور دیسی طبوں کے اسپتال کھولے جائیں مگر دیسی علاج کے یہ طریقے خارج از وقت ہو چکے ہیں۔ اگرچہ یہ کسی وقت بڑے کارآمد تھے۔ طبی سائنس کی اس تازہ ترین اور ارتقائی شکل کے تذکرے کے ضمن میں موصوف نے سوال کیا کہ زمانۂ حال میں بھی یہ کسی مصرف کے ہیں اور خود اپنے سوال کے جواب میں فرمایا کہ سائنس کے جدید ترین ارتقائی حاصلات کے بعد بھی ان سے چمٹا رہنا جیٹ کے عہد میں بیل گاڑی سے چمٹے رہنے کے مترادف ہے۔

اخبار بیں طبقہ کو معلوم ہوگا کہ وزیر صحت نے کچھ پہلی مرتبہ دیسی طبوں کی تحقیر نہیں کی ہے بلکہ وہ بارہا اس سے بھی زیادہ دل آزار الفاظ میں دیسی طب اور اس کے حاملین کے متعلق اظہار رائے کر چکے ہیں۔ ہمارا خیال تھا کہ پچھلی حکومتوں میں دیسی طبوں کی جو حق تلفی ہوتی رہی ہے وزیر صحت اس کی تلافی فرمائیں گے مگر افسوس ہے کہ ہمارا خیال غلط ثابت ہوا اور موجودہ وزارت صحت پچھلی حکومتوں سے بھی زیادہ دیسی طب کے حق میں نامہربان ثابت ہوئی۔

صرف ہم ہی نہیں بلکہ پاکستان کے دونوں بازوؤں کے اخبارات خواہ ان کا تعلق کسی زبان سے ہو، دیسی طب کی حمایت میں زیادہ سے زیادہ لکھ چکے ہیں اور لکھتے رہتے ہیں اور ایک اخبار نے بھی کبھی ہمارے موقف کی مخالفت نہیں کی ہے۔ دیسی طب کی اہمیت اور افادیت پر بہت کچھ کہا جا چکا ہے مگر سب بے نتیجہ رہا ہے۔ اب کوئی کس امید پر زبان کھولنے اور لکھنے کی ہمت کر سکتا ہے۔

وزیر صحت دیسی طب کی مذمت میں جو ایک آدھ جملہ وقتاً فوقتاً ارشاد فرما دیتے ہیں ہم تو اس پر بھی اُن کے شکر گزار ہوتے ہیں کہ ان کی محفل میں ہمارا ذکر تو آیا۔ بُرائی سے ہی سہی۔ وہ ملک میں ہمارا وجود تو تسلیم کرتے ہیں اور اس طرح ہمیں بھی اپنی معروضات کے پیش کرنے کا موقع فراہم کر دیتے ہیں۔

ہم نے اپنے وزیر صحت کے سامنے طبی مسائل کے ذیل میں چین اور ہندوستان کی مثالیں پیش کیں جہاں کے حالات پاکستان سے بالکل ملتے جلتے ہیں اور ان دونوں ملکوں کو بھی آزادی حاصل کیے ہوئے تقریباً اتنا ہی عرصہ گزرا ہے۔ ان ملکوں کی نظر میں دیسی طب کی سرپرستی کے بغیر قومی صحت کا مسئلہ حل نہیں ہو سکتا۔ چنانچہ ان کو دیسی طبوں کی سرپرستی کرنی پڑی اور اب ان کی یہ پالیسی بڑی کامیابی کے ساتھ چل رہی ہے۔ چین اور بھارت جدید سائنس کو اپنانے کی کوشش میں پاکستان سے پیچھے نہیں ہیں، بلکہ سچ پوچھیے تو کچھ آگے ہی ہیں۔ اگر پوری قوم، دیہات کے ۸۵ فیصد باشندوں، ملک کے عام افلاس اور قومی خزانے میں زرمبادلہ کی کمی کو پیش نظر رکھا جائے تو دیسی طب کی سرپرستی کو لازمی طور پر اختیار کرنا پڑیگا۔ دیسی طب کی سرپرستی میں روپیہ کی کمی مانع نہیں ہے بلکہ زرمبادلہ کی کمی اور دیگر حالات دیسی طب کو زیادہ سے زیادہ ترقی دینے کے حق میں ہیں، خود کفالتی اور اپنی مدد آپ کے نصب العین

... ہمدرد ڈاک خانہ ... کراچی سے شائع کیا۔

کے حصول میں دیسی طب ہی سے مدد لی جا سکتی ہے۔

ہم یہ تو ہرگز نہیں کہہ سکتے کہ وزیر صحت غریب کے ہمدرد نہیں یا انھیں ملک کے افلاس کی خبر نہیں یا زر مبادلہ کی کمی پر ان کی نظر نہیں لیکن ہم یہ سمجھنے سے قاصر ہے ہیں کہ وہ خود اپنے دیس کی طبوں کی سے کیوں اس قدر بے رخی اختیار کیے ہوئے ہیں اور انھیں کیوں اتنا حقیر سمجھتے ہیں۔ ان طبوں سے دیس اور دیسی کا انتساب بھی انھیں اپیل نہیں کرتا۔

ہم نے وزیر صحت کی خدمت میں بارہا طب مشرق اور طب اسلامی کے متعلق بانیان پاکستان کے ارشادات و وصایا اور قول و قرار پیش کیے جن کو سننا اور پورا کرنا ہر آنے والی حکومت کا فریضہ ہونا چاہیے۔ ہم نے ان کو قائد اعظم کا قول سنایا کہ وہ طب اسلامی کو قوم کا ایک نازورثہ سمجھتے تھے اور اس کی حفاظت کرنا انھوں نے پاکستان کا فرض منصبی قرار دیا تھا۔ انھوں نے طب مشرق کو طب اسلامی کے نام سے موسوم کیا تھا اور یہ تو ساری دنیا جانتی ہے کہ اسلامیات کی احیا کے لیے ہی پاکستان کا قیام عمل میں آیا تھا اور اسلام کے نام پر ہی ہندستان کے مسلمانوں سے قربانی طلب کی گئی تھی اور اسلام ہی کے نام پر یہ قربانی دی گئی تھی۔ قائد ملت نے خود بڑی شدومد کے ساتھ اسلامی طب کے کاز کو پیش کیا تھا۔ انھوں نے فرمایا تھا کہ طب اسلامی کی افادیت کا قائل ہوں اور میں ہی نہیں بلکہ قوم کے تمام اکابر اس بات سے اتفاق رکھتے ہیں کہ قومی طب کا مسئلہ طب اسلامی کی سرپرستی سے ہی حل ہو سکتا ہے اور یہ طے شدہ امر ہے کہ طب اسلامی کی ضرور سرپرستی کی جائے گی۔

آنریبل وزیر صحت! آپ نے ایلوپیتھی کو جیٹ طیارے اور ملکی طب کو بیل گاڑی سے تشبیہ دی ہے۔ اگر اس تشبیہ کو درست تسلیم کر بھی لیا جائے تو کیا ہمارا ملک ابھی تک بیل گاڑی کا ملک ہے۔ کیا پچاس فیصد دیہاتی آبادی کی سواری اور باربرداری کا مسئلہ جیٹ طیارے سے حل ہو سکتا ہے۔ ابھی تک بیل گاڑی ہی ہمارے ملک کے ذرائع حمل و نقل کا صحیح نمائندہ ہے۔ کیا جب تک ہر دیہاتی کی سواری اور باربرداری کے لیے جیٹ طیارے مہیا نہ ہو سکیں، لوگ بیل گاڑی بنانا، اس پر سفر کرنا اور سامان لادنا چھوڑ دیں اور بیل گاڑی کو ترک کرنے سے جو رقم بچے اس کو جیٹ طیارے کی خریداری کے لیے جمع کرتے رہیں خواہ اس رقم کے جمع ہونے میں نسلیں بدل جائیں یا سرِدست کوئی موٹر رکشہ ہی خرید لیں۔ جب بیل گاڑی بھی خارج از وقت شے ہے تو پھر اونٹ گھوڑے، خچر اور گدھے اور بھی بیکار شے ہیں۔ ان پر تو سائنس کی کاری گری بالکل ہی صرف نہیں ہوئی ہے۔ یہ براہِ راست خدا کی تخلیق ہیں انھیں زہر دے دینا چاہیے کیونکہ خود ان کا وجود ملک پر محض ایک بوجھ ہے۔ وزیر صحت کے خیالات کی بلند پروازی ان کے طیارے کے مسافر ہونے کی آئینہ دار ہے۔ درآنحالیکہ عوام کا سینہ بیل گاڑی [illegible] محرومی سے داغ دار ہے۔

کیا پاکستان بھر کے لیے صرف چار مردوں اور چار عورتوں کے بستر بالکل کافی ہیں جن کا اہتمام ریڈیو آئسوٹوپ کے مرکز میں کیا گیا ہے۔ اگر یہ صرف ابتدا ہی ہو تو کتنے برس میں ایسے مراکز سارے ملک میں کھولے جا سکیں گے۔ کتنے اقسام کے امراض ہیں جن کا علاج اس جدید ترین طریقے سے کیا جا سکتا ہے اور ان کا تناسب ملک کے دوسرے امراض کے مقابلے میں کیا ہے اور اس بات کی کیا ضمانت ہے کہ آخر میں آپ یہ تو نہیں کہیں گے یہ طریقہ علاج بھی مفید سے زیادہ خطرناک ثابت ہوا۔

ہمیں بنیاد کی حفاظت کی فکر ہے اور ارباب اختیار کو مجوزہ قصر ترقی کا رنگ و روغن اور زیب و آرائش کا خیال ہے۔ وہ مغرب کی تقلید میں ہوائی قلعے تعمیر کرنا چاہتے ہیں اور ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ پیروں تلے زمین نکلی جا رہی ہے۔ مغرب افلاک پر کمند جمانے کی کوشش کر رہا ہے اور ہمیں زمین کا کاروبار درہم برہم ہوتا نظر آ رہا ہے۔

طب مشرق فی الواقع طب مغرب کی بنیاد ہے اور ہمیشہ طب کی بنیاد رہے گی۔ یہ فطری اور طبعی بنیاد ہرگز بدلی نہیں جا سکتی۔ ہار جھک مار کر طب مغرب کو اسی حقیقی زمین پر اپنی کاشت کرنی ہوگی ورنہ ان کی ساری گلکاری حیات کے لیے جوہری تابکاری ثابت ہو کر رہے گی جس کے آثار کی موجودگی سے کوئی چشم بینا انکار نہیں کر سکتی اور جلد دشمن (اینٹی بایوٹک) دواؤں کے یہ ایٹم بم اور تابکاری کے ان جدید علاجوں کی [illegible] لیک دن حیات کو جلا کر خاکستر کر کے چھوڑے گی۔ جو چیز جتنی قدیم ہے وہ اپنے استحکام کی وجہ سے ہے۔ اگر یہ بات آج سمجھ میں نہیں آ رہی ہے تو کل نتائج سامنے آنے کے بعد خود بخود سمجھ میں آ جائے گی۔ اگر واقعات کی بڑھتی ہوئی آشنائی کا ہمیں احساس نہ ہوتا تو آج ہمارا نالہ خلاف عادت اس شدت سے دہائی نہ دیتا۔ ہم نے عہد کر لیا ہے کہ ہم طب کی اس حقیقی بنیاد کو تا دم زیست باقی رکھنے کی کوشش کرتے رہیں گے۔

دیسی طبوں کے سلسلے میں وزیر صحت سنٹرل ریسرچ لیبارٹری میں دیسی دواؤں پر کام کا ہمیشہ حوالہ دیتے رہتے ہیں۔ یہ تو درحقیقت ایلوپیتھی کی ایک خدمت ہے۔ طب مشرق کے نظریات و اصول سے اس ریسرچ کا کوئی تعلق نہیں ہے۔ آپ کراچی میں بھی دیسی طب کے ایک سرکاری سینٹر کا ذکر کرتے ہیں لیکن ہم ابھی تک اس سینٹر کا پتہ لگانے سے قاصر ہیں اور نہ بارہا استفسار کے باوجود آپ نے ہمیں اس سینٹر کا پتہ بتایا ہے۔

پروفیسر عبدالسّلام

سر عبدالسّلام پاکستان کے ان مایۂ ناز سائنس دانوں میں ہیں جنھوں
ںلاحیتوں کو اپنی محنت سے بروئے کار لاکر بہت کم عمری میں علمی
نیین وصُول کیا۔ جب پروفیسر عبدالسّلام کو امپریل کالج، لندن
ںدفیسر مقرر کیاگیا تو وہ انگلستان کے سب سے کم عمر پروفیسر تھے۔
ا جب کہ وہ اپنی عمر کی ۳۶ ویں سال میں تھے، ان کو صدرِ
علا برائے سائنسی امور مقرر ہونے کا اعزاز حاصل ہوا۔

بدالسّلام ۲۹ جنوری ۱۹۲۶ء ایک چھوٹے سے قصبہ جھنگ
سابق پنجاب میں ابتدائی تعلیم کے مراحل پورے کیے۔ پنجاب یونیورسٹی
یں انھوں نے فرسٹ پوزیشن حاصل کی اور انٹر سے لیکر بی اے
لے تک اسی یونیورسٹی سے ہر امتحان میں فرسٹ آتے رہے اس
ںنیورسٹی میں اعلا تعلیم کے لیے چلے گئے اور امتحانات میں اسی طرح
اصل کرتے ہوئے ریاضی میں ٹری پاس (TRIPOS)
ی۔ ۱۹۵۲ء میں کیمبرج یونی ورسٹی نے پی۔ ایچ۔ ڈی اور
، گراں قدر سائنسی کاموں کے اعتراف میں پنجاب یونیورسٹی
ں کی ڈگری عطا کی۔

ا وہ اعلا قابلیت اور اہم اسناد کے ساتھ پاکستان آئے اور
رمیں ریاضی کے پروفیسر مقرر کیے گئے۔ ایک سال ہی میں
میں صدر شعبۂ ریاضی ہو گئے۔ کیمبرج سے روانگی کے وقت
ے صدر شعبۂ ریاضی و طبیعات پروفیسر لیوی نے کہا
پاکستان میں کوئی مفید کام نہ لیا جاسکے تو امپریل کالج ان
کی خدمات سے فائدہ اٹھانے میں خوشی محسوس کرے گا۔ چنانچہ ۱۹۵۴ء میں
ان کو کیمبرج یونیورسٹی نے ریاضی کی لکچررشپ پیش کی جو انھوں نے قبول
کرلی اور اپنی غیر معمولی ذہانت اور اہلیت کی وجہ سے ۵۷ء میں وہ پروفیسر
لیوی کی جگہ اس اہم سائنسی تعلیم گاہ کے شعبۂ ریاضی کے صدر بنا دیے گئے۔
انھوں نے "کوانٹم تھیوری آف فیلڈز" پر کام کرنا شروع کیا۔ پھر وہ
"ایلی منٹری پارٹیکلز" پر متوجہ ہوئے۔ طبیعات (فزکس) کے ان دونوں اہم
شعبوں میں انھوں نے خوب دادِ تحقیق دی اور دُنیائے علم و حکمت سے داد
وصول کی۔ وہ بجا طور پر 'تحسین سخن شناس' کے مستحق تھے۔

جوہری توانائی کے پُرامن استعمالات پر اقوام متحدہ کے تحت منعقد
ہونے والی کانفرنسوں میں پروفیسر سلام کو بڑا دخل رہا ہے۔ ۵۵ء
میں جوہری توانائی کے پُرامن استعمال کے متعلق کانفرنس کا ان کو
سائنٹفک سیکرٹری مقرر کیا گیا۔ اسی موضوع پر دوسری کانفرنس (منعقدہ ستمبر
۱۹۵۸ء) کے بھی وہ سائنٹفک سیکرٹری مقرر ہوئے۔ ۱۹۵۸ء میں ان کو
"انٹرنیشنل ہائی انرجی نیوکلیر فزکس"، جنیوا کا صدر چُنا گیا

۱۹۵۱ء میں پروفیسر عبدالسّلام کو پرنسٹن (امریکا) کے اعلا
تحقیقی ادارہ اور سینٹ جان کالج کیمبرج کا فیلو منتخب کیا گیا۔ ریاضی
اور نظری طبیعات کے میدانوں میں اعلا تحقیقی کاموں پر انھیں آدم انعام
اور ہاپکنز انعامات سے نوازا جاچکا ہے۔

۱۹۶۰ء میں صدر پاکستان نے انھیں "ستارۂ پاکستان"
کا اعزاز عطا کیا۔

تاریخ طب و اطبا

قطب شاہی دور کا ایک نامور طبیب

حکیم الملک گیلانی

(گزشتہ سے پیوستہ)

حکیم سید عبدالوہاب طہوری، پروفیسر نظامیہ طبی کالج، حیدرآباد (آندھراپردیش)

جبلِ نور کی تعمیر میں حکیم الملک کا ہاتھ

حکیم الملک نے علمی و فنی خدمات کے علاوہ تعمیری خدمات بھی انجام دیں۔ انھیں عمارت سازی کے فن میں بھی یدِطولیٰ حاصل تھا۔ "حکیم پیٹھ" انھیں کا آباد کیا ہوا موضع ہے، جو بطورِ ایک زندہ یادگار کے آج بھی اُن کے نام کو اُجاگر کر رہا ہے۔ یہ موضع قلعہ گولکنڈہ کے شمالی جانب ایک نہایت دل فریب اور پُرفضا پہاڑ پر واقع ہے۔ اسی پہاڑ پر انھوں نے ایک عالی شان قصر تعمیر کیا تھا۔ محل ایرانی و ہندی صناعی کا نمونہ تھا۔ جابجا نقش ونگار اور گُل بوٹوں سے آراستہ، صحن میں سنگِ مرمر کا فرش بچھا ہوا، حوض کے کنارے روشیں لگی ہوئی، فوارے بہتے ہوئے۔ پہاڑ کے دامن میں ایک پُرفضا باغ لگایا گیا تھا۔ پہاڑ کا نام "جبلِ نور" رکھا گیا تھا۔ راتوں میں جب چراغاں ہوتا تو مہرِ تاباں کا شبہ ہوتا تھا۔ اس دَور کے متعدد شعرا، مثلاً نورا گیلانی، فقیری، قیدی، سیار قرانا ملو، قاری، دعانی نے جبلِ نور اور اس پر قصر و حوض اور مسجد کی تعمیر کو دیکھ کر حکیم الملک کو خراجِ تحسین ادا کیا ہے۔ اُن کے تعمیری ذوق کو سراہا ہے۔ تاریخیں لکھی ہیں، جو شجرۂ دانش کے آخری تیس صفحات پر مشتمل ہیں۔ ان نظموں، قصیدوں اور قطعوں میں سے بعض کا انتخاب ذیل میں درج کیا جاتا ہے:

باقرار حزینی نے جبلِ نور کی تعریف و توصیف اور اس کی تعمیر کے حال میں ایک طویل نظم لکھی ہے۔ منتخب حصہ پیش کیا جاتا ہے:

مسیح عہد و افلاطونِ ایام — حکیم الملک آں فرخندہ انجام
یکے از روزہائے نوبہاری — بصحرا کرد آہنگِ سواری
چو اندک راہے از معمورہ شد دور — نگاہش غوطہ زد در منبعِ نور
نمودش در نظر ناگاہ کوہے — چو کوہے آسمانِ پُرشکوہے

آگے پہاڑ اور اس کے اوپر کے سبزہ زار اور ماحول کا منظر کھینچا ہے:

نشستہ صوفیٔ بر فرشِ خارا — کشیدہ پائے در دامانِ صحرا
بہ حرفِ نیک و بد دائم خموشے — ز انواعِ ریاحیں خرقہ پوشے

دلش از فیض درویشی توانگر — ولے پوشید...
بسر سبزی زلبش دائم بہارست — از رود گلکندہ...
بہارش را نباشد آفت دے — بود یکدستہ گل...
زلبس لبریز فیض آمد ہوالیش — نہد از عجز د...
ازآں رو ایں جبل لبریز نوراست — کُنا در انتخا...
حکیم از دیدنِ ایں قبۂ نور — بلب خنداں...
زشکر دالتماس آں دانش اندیش — کہ تا از بہر د...
دریں محکم اساسِ سخت بنیاد — نماید در عمل...
زالطاف شہ قدسی بشارت — مرخص شہ...
عقد مانے کہ در سر کار بودند — فہیم و مدرک...
بسر کارے میانہا چُست کردند — سراہیما نہ...
طلب کردند فرد وداں ز ہر سو — ہمہ مانی فر...
کمر بستند در خارا بریدن — دلِ کہسار...
زہم لشۂ مردانِ پُرکار — شکم در ناف...
باندک فرصتے از سنگِ خارا — عمارتہائے...
بپائے ہر درختِ سنگِ خارہ — فروزاں گشت...
ز رنگیں بُقعہائے نغز و دلکش — شدہ کہسار...
تعالی اللہ کہ از یک قبۂ نور — عیاں گرد...
غریبانِ مقیمِ حیدرآباد — ز فیضِ او...
ہوالیش تازہ ساز و جان و تن را — نشیمن...

ایک اور شاعر قاری دعانی نے بھی طویل نظم جبلِ نور کے بارے میں... اشعار یہاں درج کیے جاتے ہیں:

منزل چو فردوس معلیٰ | بحکیم الملک کرد آں پیر دانا
ئے جنت رشکِ زمین است | منقش چوں نگارستانِ چین است
ش اہلِ دل گردیدہ مشتاق | ز خوبی ہمچو ابروئے بتاں طاق
لو ہر نشاں دادہ ز دولت | منور چوں رخِ اہلِ سعادت

ں تعمیر کیا گیا تھا، اس کی توصیف میں انھوں نے لکھا ہے کہ:

آب مانند گلاب است | درو ہر سنگ افشاں آفتاب است

قصر میں حکیم الملک نرگس ہیں، گویا کہ کوہِ طور پر موسیٰ جلوہ گر ہیں۔

ں کو ہے کہ تعریفش نمودم | زمداحی بر دلیش در کشودم
ناہ کامل شد نمودار | بیا بنگر اگر ہستی تو ہشیار
ں کوہ کہسارِ تجلی | حکیم الملک در روئے ہمچو موسیٰ
م یافتم چوں پے ہمایش | بہشت دلکشا تاریخ سائش

۱۰۶۲ھ

پر ایک اور نظم کے چند اشعار لکھے جاتے ہیں:

آں جبل طرح عمارت | فگند آں پیر از دستِ بصارت
قدر طراحانِ بنا | نگندند طرح قصر و مسجد آنجا
سنگِ مرمر فرش کردند | زآبِ زر جدارش نقش کردند
ں عمارت محو شد آب | کشیدند دست و دل از کار اصحاب
ند کار آں عمارت | زپلے آب قریب یک دو ساعت
دست از گل بشستند | حقیقت را بثانی خضر گفتند
حیات جاودانی | طلب کردند آب از خضر ثانی
معجز بیانش | رواں شد چشمہ آب از نشانش
چو نقش شعلۂ نور | کہ پنداری تجلی زار شد طور
ر صفا چو حوضِ کوثر | پر از آبِ زلالِ روح پرور
ے میجہد آب | کہ گشتہ باغ گردوں غرقِ سیلاب
و نقش جہد آب | شود سقفِ عمارت رشکِ سیماب
ل باغ بنا کرد | چو باغ خلد وقفِ اولیا کرد
خل آلِ یکش | کہ از سیرش فزاید قوتِ دیں الخ
مہر شب چراغاں | شدہ آں باغ رشکِ مہرِ تاباں الخ

م میر محمد جعفر بن الصلاح الحسینی الاردستانی ؎

چو جعفر از پئے تاریخ ایں خجستہ مکاں | سوال کرد ز فرمان بر آں حکم قضا
مہندسانہ خرد چوں الف علم شد گفت | ندیدہ دیدۂ گیتی چنیں رفیع بنا

۱۰۶۳ھ

ولہٗ ایضاً

بر سرِ کوہ وفا چوں ساختم | ایں عمارت را با الطافِ الہ
سال تاریخ بنایش عقل گفت | مسجدے و بقعہ و خانقاہ

۱۰۶۳ھ

تاریخ جبل نور میں کلام سالکا ؎

جبلِ نور کردہ حادث | بیتِ معمور کردہ بنیاد

محمد باقر ؎

زفیضِ آب رخ سلطنت حکیم الملک | کہ بیحد است عطایش چو رحمت بیچوں
شود ز آبِ حیاتِ افادہ اش سیراب | اگر بجوئے درسش در آید افلاطوں
بقعۂ جبلِ نور کز بلندی قدر | بدامنش شدہ بہ پائے خیمۂ گردوں
ہمیشہ در نظر آید برنگِ طوطی سبز | نسیم سبزہ رو گر وزد بہ بوقلموں
ظہور یافت یکے حوض کوثر آئینی | کز آب خضر بود آب آں بر ستہ خروں الخ

آخر میں تاریخ اس طرح لکھی ہے ؎

نگاشت خضر خرد بہر سال تاریخش | ز حوض نور رو آب از دو سو بیروں

اسی شاعر کی ایک رباعی ہے ؎

نواب حکیم الملک آں بحرِ شعور | اندر جبلِ نور کرد شد ثانی طور
حوضے آراست قدسیاں تاریخش | گفتند ز حوضِ نور بد بادا دور

۱۰۶۴ھ

قاضی زادہ

جبلِ نور و مسجدات با نور | ہمچو بیت المقدس و معمور
لو فعلتم لربکم معبد (۱۰۶۴ھ) | فاعلموا کان سیعکم مشکور

وفات

شجرۂ دانش جو کہ حکیم سید محب حسین کے مطالعہ میں رہ چکی ہے، اس کے سرورق پر انھیں کے قلم سے حکیم الملک کا سنہ وفات ۱۰۵۹ھ درج ہے۔ میرے دوست ڈاکٹر زبیر صدیقی - مؤلف اسلامی طب نے بھی اپنی تالیف میں یہی سنہ تحریر کیا ہے۔

گنبد کے داخلی دروازے پر "فوت الحکیم" لکھا ہوا ہے، جس کے نیچے ۱۰۵۹ھ ہجری

مدح ہے" (اسلامی طب ص۱۲۵)

جبلِ نور کی تعریف و توصیف میں اوپر جو نظمیں اور رباعیات گزری ہیں، اُن سے پتہ چلتا ہے کہ حکیم موصوف سنہ ۱۰۶۱ھ تک، جو کہ جبلِ نور کی تاریخ کا سن ہے، بقیدِ حیات تھے۔ "فوت الحکیم" کے اعداد ۶۰۵ ہوتے ہیں۔ اس کے نیچے سنہ ۱۰۵۰ھ کا کتبہ غور طلب ہے۔ اگر مذکورہ جملہ کو مادۂ تاریخ نہ قرار دیا جائے اور سن وفات سے منفرد تسلیم کر لیا جائے تو متعدد شاعروں کے تاریخی قطعات کی تعبیر کیا ہوگی؟ جس سے واضح طور پر حکیم موصوف کا سنہ ۱۰۵۰ھ کے بعد بھی بقیدِ حیات رہنا ثابت ہوتا ہے۔ ایک اور بیّن ثبوت خود اُن کی تحریر ہے۔ اس میں ایک رسالۂ حکمت آمیز ہے، جو سنہ ۱۰۵۰ھ میں ۶۲ سال کی عمر میں مؤلف نے انسانی طبقات اور ان کے مختلف حالاتِ زندگی سے بحث کرتے ہوئے لکھا ہے کہ دنیا میں ایک طرف اغنیاء و سلاطین کا سلسلہ ہے تو دوسری طرف فقراء و جہلا کا طبقہ، دنیا ایک حال پر قائم نہیں رہتی۔ اس خیال کے تمام عقلا ہم نوا ہیں۔

"چنیں است رسم سرائے درست احوال شخص واحد نیز در مدتِ عمر شصت و ہفتاد بیک حال نیست کہ گاہ غنی و گاہ فقیر و گاہ بہ مشقت و گاہ بوسعت و فراغت است" الخ

ترجمہ: گہے پشت زیں و گہے زیں بہ پشت۔ ایک شخص کی زندگی کے حالات بھی ۷۰ سال کی عمر میں یکساں نہیں ہیں۔ کبھی غنی، کبھی فقیر، کبھی تنگ دست اور مبتلائے مشقت اور کبھی فراغ دست ہے۔ (مجموعہ الحکیم الملک ص۲۳۵)

مؤلف کی مذکورہ بالا عبارت سے واضح ہوتا ہے کہ سنہ ۱۰۵۵ھ میں ان کی عمر ۶۲ سال تھی، ۷۰ سال کی عمر تک زندہ رہے۔

اس کا ایک اور دستاویزی ثبوت یہ ہے کہ رسائل جالینوس ترجمہ حنین بن اسحٰق کا ایک نادر مجموعہ کتب خانۂ آصفیہ میں موجود ہے، جس پر متعدد مہریں ہیں اور یہ کتاب طلائی جدول سے آراستہ نہایت خوش خط نسخ میں نوشتہ ہے، حکیم الملک کی ملکیت میں رہ چکی ہے، جس پر انھیں کے ہاتھ کے دستخط اور نام تحریر ہے۔ اس کے سرورق پر چند قطعات حکیم موصوف کے ہاتھ کے لکھے ہوئے ہیں، جن میں سے بعض انھیں کا نتیجۂ فکر ہیں۔ پہلے ہی بیت میں اپنی عمر کی تصریح کر دی ہے ؎

دریں دہ روزہ عمر شصت ہفتاد جوانی را ندارم ہیچ در یاد
ایا افسانۂ آبِ حیات است و یا چوں قصۂ شیریں و فرہاد
جوانی چوں نسیمے بود بگذشت نہ در کرمیتواں جستن نہ در دشت
ز پیری نیستم من ہیچ دلگیر کہ در سن صبی ہم بودہ ام پیر
بہ پیراں رہبر آید لطفِ رحمان ندارد رہ بہ ایشاں دیو شیطان

خداوندا جواں را پیر گرداں زافعالِ جوانی ...
تو از پیری کنی فریاد فریاد کہ ایں آلت تمام
بود آلت عصیاں دیو شیطان کہ میراند تراز ...

بعد کے اشعار میں اپنے وطن ایران کو جانے اور دوستوں ...
لیکن اُن کی یہ تمنا دل ہی میں رہ جاتی ہے۔ دکن کی خاک ہی میں آ...

خداوندا دلم آباد گرداں زبند غربتم آزاد
ز ہندوستاں روانم کن بایراں روان دوستانم ...

جبلِ نور کی تعمیر کا آغاز سنہ ۱۰۶۲ھ میں ہوا اور سنہ ۱۰۶۴ھ ...
اس لحاظ سے ۷۱ سال تک زندہ رہنے کا ثبوت فراہم ہوتا ہے ...
کے لگ بھگ ہوئی ہوگی۔

تصنیفات

حکیم الملک گیلانی نے علم کے ہر شعبہ پر رسالے لکھے ہیں ... طبعیات، دینیات، الٰہیات، طب اور ادب ان میں سے کو... میں انھوں نے اپنے نقوش و اثرات نہ چھوڑے ہوں۔ مختلف ... نے جو رسائل لکھے ہیں، وہ دو ناموں کے تحت دست یاب ہوتے ...

۱۔ اوراقِ دانش آلِ بینش
۲۔ شجرۂ دانش

ہمارے پیشِ نظر جو مجموعے ہیں، ان میں سے ایک ... دوسرے کا "شجرۂ دانش" ہے۔ پہلے میں فارسی رسائل کی تعداد ... ہے اور دوسرے میں عربی، فارسی دونوں مخلوط ہیں۔ دونوں ... رسالے دونوں میں مشترک و مکرر ہیں اور ان میں سے سب سے ... شجرۂ دانش ہے، جو مصنف کی حیات ہی میں لکھا گیا ہے۔ یہ ... خود مصنف کے قلم کے لکھے ہوئے ہیں اور باقی رسائل کاتب ... ہاتھ کے لکھے ہوئے ہیں، جو اکثر مصنف کے مسودوں کی کتابت ... آئے گی۔ ہم یہاں دونوں کتابوں پر انفرادی طور پر تبصرہ کرتے ...

مجموعۂ حکیم الملک کا حجم طول میں ۹ انچ، عرض میں ... ۳۳۶ صفحات پر مشتمل ہے۔ مختلف النوع رسائل حسبِ ذیل ...

۱۔ در خواص بعض ادویہ مفردہ
۲۔ چوب چینی، قہوہ، چائے، تمباکو

۳۔ رسالہ گمس حسل و کرم ابریشم

۴۔ رسالہ حُمّی (حرارتِ غریزیہ کی حقیقت اور سوءِ مزاج کا بیان)

۵۔ حقیقتِ روح و مسئلہ تناسخ

۶۔ حقیقتِ لذت

۷۔ قیافہ شناسی

۸۔ رسالہ فال و شگون

۱۔ رسالہ کیمیا، ہیمیا، سیمیا (فنونِ خمسہ)

۱۔ مختلف طبی نکات و مسائل کلیات وغیرہ

۔ رسالہ دربارے فلسفہ و طبعیات رعد و صاعقہ و باران و ژالہ و برف زلزلہ وغیرہ

۱۔ خواص ادویہ مفردہ مثلاً ادویہ مفرح قلب، مقویاتِ معدہ، مقویاتِ کبد وغیرہ

۔ رسالہ براء الساعۃ (عربی)

۔ رسالہ فی علاج الصداع (عربی)

۔ تریاقِ فاروق و مشرودیطوس

فقہ شیعی

یگر متفرق رسائل۔

ں مجموعہ میں ایک مخصوص اور اہم رسالہ ہے، جو صفحہ ۱۷۲ سے صفحہ ۱۷۸ تک
سے مصنف کی تحصیلِ علم کا حال اور رسالوں کی تالیف کا اندازہ واضح
ں کی تالیفات کے مجموعے "اوراقِ دانش وآلِ بینش" کے نام کا بھی پتہ

و اساتذہ سے درس حاصل کرنے کے دوران اور کتابوں کے مطالعہ کے
والات شبہات مصنف کے ذہن میں وارد ہوتے، وہ انھیں اپنی یادداشت
ر اُن کے جوابات بھی درج کر لیتے۔ اس طرح ایامِ تحصیل و مطالعہ میں مختلف
باحث و مطالب جمع کیے گئے اوراق کو [illegible] میں مرتب کیا گیا۔
لے جمع ہو گئے، جن میں ہر قسم کے ذوق و فکر کا سامان تھا۔

اللہ تعالیٰ نود و نہ رسالہ و کتاب در ہر باب موافق اسماء مبارک حضرت
نہ خوانند این اسماء حسنیٰ در ہر صباح و مساء جمع نمودہ کتابے ساخت مشتمل بر
ہر فن مثل فہرست فنون و مقالات کتاب شفاء و انہاج و انماط کتاب
کتب و فنون و تعالیم قانون و فہرست ذخیرہ و رسالہ فیروزیہ داودیہ
فاتِ شیخ و رسائل خوب بسیار از شیخ ابونصر فارابی معلم ثانی و کتاب
قبسات و رسالہ برہان واستادی و سخنانِ بلند ایوان حکماء و نصائح خوش بیان عبداللہ و
تحقیقات و محققات مصنفات و انتخاب کلمات موعظات کتاب مستطاب نہج البلاغۃ
و نوادر احادیثِ صحیحہ محدثات موعظہ حسنات واعظان و کلام بے نظیر و نصائح دلپذیر حکیمان
و صنائع و بدائع فصحائے عرب و عجم و کلمات مہمات بدائع آیات و عجمات در صنعات
مؤلف کتاب و رسائل مختصرات از کتب عظماء و اطباء و منتخب معالجات و فصول بقراط
چنانچہ در فہرست کتب ثبت یافتہ۔ الخ

ترجمہ: توفیقِ ایزدی سے علم و فن کے ہر باب میں حضرت حق جل مجدہٗ کے اسماء حسنیٰ
کے مطابق ننانوے رسالوں کو جمع کر کے ایک کتاب ترتیب دی جس میں تمام علوم و فنون
کا خلاصہ ہے، مثلاً کتاب شفاء کے ابواب و مقالات کی فہرست کتاب اشارات کی
ترتیب نہج قانون کے فنون و مقالیم کی فہرست۔ ذخیرہ خوارزم شاہی کی فہرست۔ رسالہ
فیروزیہ داودیہ کے ابواب و شمولات شیخ الرئیس، ابونصر فارابی کے رسائل کا انتخاب اور
اس پر مختصر تصنیفات میرے استاد باقر داماد کے رسالہ برہان اور کتاب قبسات کا اختصار،
حکماء کے پند و نصائح، مستند کتابوں کی تحقیقات نہج البلاغۃ کی نصیحت آمیز کلمات۔
احادیثِ صحیحہ اور واعظوں کے بیانات کا انتخاب۔ عرب و عجم کے ادیبوں اور انشاپردازوں
کے فصاحت و بلاغت کے نمونے اور مؤلفِ کتاب کے ادبی شہ پارے، اطباء کے رسائل
اور کتابوں کے خلاصے معالجاتِ بقراطیہ اور فصولِ بقراط تخیصات وغیرہ درج ہیں۔

خلاصۂ کتاب

چہ کتب لباب حکمت افلاطونی و ارسطوئی و بونصری و بوعلی آں اندراج یافتہ و
مجربات اطبائے متقدمین و متاخرین درآں مندرج و مندمج گشتہ و ایں کتاب مستطاب
..... مسمّی بہ باوراق دانش بینش کہ موافق تاریخ جمع تدوین است گردید۔

ترجمہ: غرض کہ اس کتاب میں افلاطون و ارسطو اور ابونصر و ابوعلی سینا فلسفی حکمت
اور قدماء و متاخرین اطباء کے مجربات کو درج کیا گیا ہے اور اس کتاب کا نام اوراق دانش
آل بینش" رکھا گیا، جو اس کتاب کی تدوین و ترتیب کی تاریخ کے موافق ہے، یعنی یہ
نام تاریخی ہے، جس کا ۱۲۸۰ھ برآمد ہوا۔ (مجموعہ حکیم الملک ۱۷۲ تا ۱۷۸)

(باقی آئندہ)

وہ لوگ جنھیں ہوائی جہاز میں سفر نہیں

حامداللہ افسر

حال ہی کا واقعہ ہے کہ ایک تاجر ہوائی جہاز میں سفر کر رہا تھا، اچانک اس کو دل کا دورہ پڑا۔ وہ اپنے گھر سے کئی سو میل کے فاصلہ پر تھا، اس لیے اُسے ہسپتال لے جایا گیا۔ علاج سے اُسے افاقہ ہوا اور اُمید تھی کہ وہ تندرست ہو جائے گا، مگر اُسے اپنے بیوی بچوں کی جُدائی شاق گزر رہی تھی اور اُن کا اُس ہسپتال تک پہنچنا ناممکن تھا، کیونکہ گھر ہسپتال سے بہت فاصلہ پر تھا۔ آخر کار اُس نے یہ فیصلہ کیا کہ میں گھر جاؤں گا اور وہ ڈاکٹروں کے روکنے کے باوجود ہوائی جہاز میں اپنے گھر روانہ ہو گیا۔ خیال یہ تھا کہ ہوائی جہاز میں سفر پُرسکون رہے گا اور جلد طے ہو جائے گا، مگر اس غریب کی قسمت ہی میں نہ تھا کہ وہ اپنے بیوی بچوں سے ملاقات کر سکے۔ جہاز ابھی آدھا راستہ بھی طے نہیں کر پایا تھا کہ اُس کا انتقال ہو گیا۔

شاید عام طور پر لوگ اس امر سے آگاہ نہیں ہیں کہ بہت سے مرض ایسے ہیں، جن کے مریضوں کو ہوائی سفر نہیں کرنا چاہیے۔

برٹش میڈیکل جرنل میں تین ہوائی طب کے ماہروں نے ۲۸ ایسے مرضوں کی فہرست شائع کی ہے، جن کے مریضوں کے لیے ہوائی سفر کرنا خطرناک ہے۔ ان ہوائی طب کے ماہروں کے نام یہ ہیں۔ سر ہیرولڈ وٹنگھم ڈائرکٹر میڈیکل سروسز برٹش ایرویز کارپوریشن، ڈاکٹر اے۔ پی جانن بار لور چیف میڈیکل آفیسر برٹش یورپین ایرویز اور آئی۔ سی میک گاون میڈیکل ایڈوائزر برٹش ساؤتھ امریکن ایرویز۔

ہوائی طب کے ان ماہروں نے جن بیماریوں کے مریضوں کے ہوائی سفر کو خطرناک بتایا ہے، ان میں سے چند عام بیماریاں حسب ذیل ہیں اور اسی کے ساتھ وہ ہدایتیں بھی ہیں جو ہر بیماری کے مریضوں کو انھوں نے دی ہیں:

انیمیا (Anemia): پانچ ہزار فٹ سے اوپر سفر خطرناک ہے

آکسیجن برابر
لیوکیم
اگر مرض نز
کرنا چاہیے۔
درج
ectoris)
اس وقت
تیزی کے
ہے، مگر آکسیج
لیکن اگر
حملہ ہو جاتا

کارونری آکلیوزن (Occlusion
سفر خلافِ مصلحت ہے۔

التہاب صمام (vular lesion
آٹھ ہزار فٹ سے اونچا ہے تو خطرناک ہے۔

خون کا اعلا دباؤ (d Pressure
سفر خلافِ مصلحت ہے۔

ذیابیطس (Diabetes) : ص
ہیں، جن کو روزانہ انسولین کی پچاس اکائیوں سے
انہیں بھی زیادہ بلندی پر نہیں جانا چاہیے۔

بڑھاپا (Old age) : زیاد
معائنہ کرانا ضروری ہے۔

اعضائے ہاضمہ کے قرحے (ers
کی حالت میں شدت ہے تو ہوائی سفر نہ کرنا چاہ

عملِ جراحی کے بعد (erative
طبی مشورہ ضروری ہے۔

لیلارڈ کارڈیل

اعلیٰ پروٹینی غذا حقیقی اکسیرِ شباب ہے

تیسری قسط

...بڑا مرض نقصِ تغذیہ ہی ہے

"واقعہ یہ ہے کہ بڑا مرض صرف ایک ہے اور وہ نقصِ تغذیہ ہے یہ برسوں
...ری تعلیم ہی رہی ہے، جس کی تصدیق اب کارنیل یونیورسٹی کے مشہور فاضل ڈاکٹر
...نے کر دی ہے۔

پروٹین ایک غذائی عنصر ہے، جو
...زندگی کے لیے اُسی قدر اہم ہے جس قدر
...، لیکن کتنے آدمی ہیں جو اس کے نام سے
...شناسائی بھی رکھتے ہیں۔ غیر مہذب
...نقصِ تغذیہ سے ناچار و بیمار نہیں تھے۔
...قریبی تعلق رکھنے کی وجہ سے وہ ایسی
...تے تھے، جو صحت مندی پیدا کرنے میں
...تی تھیں۔ اگرچہ وہ علمِ تغذیہ سے
...تھے، مگر وہ اپنے قدرتی وسائل سے
...مندانہ اور بہتر استفادہ کرتے تھے۔
...ہمارے گیتی نورد آبا و اجداد نے گوشت اور پروٹین کی کمی کبھی محسوس نہیں کی،
...نہیں جنگلی جانوروں اور مچھلی کے شکار سے اس کی رسد بافراط حاصل ہو جاتی تھی۔

...کی مطلوبہ مقدار

...پروٹینی قلت کے خطرناک نتائج سے محفوظ رہنے کے لیے ہر تندرست شخص کے
...کے اندر وافر پروٹینی غذا چار تا چھے اونس مقدار میں لازمی طور پر کھانا ضروری
...ٹینی قلت کا ایک اَلم ناک خاصہ یہ ہے کہ نشاستہ دار اور شکر آمیز غذائیں
...ت میں زیادہ مقدار میں کھائی جاتی ہیں، جس سے پروٹینی قلت عرصۂ دراز
...محسوس رہتی ہے۔ آخرکار ایک دن ایسا آتا ہے کہ جسم اس قلت کے
...کر دیتا ہے۔ جسمانی بافتیں انحطاط پذیر اور جسمانی وظائف اختلال پذیر
...یہ دراصل ایک مرضی حالت ہوتی ہے۔
...ل پروٹین آپ کی تندرستی اور کارکردگی کا محافظ ہے۔ وہ مرض کے
...ہے اور اس کے علاوہ بہت سے انسانی امراض کا بہترین علاج ہے

اور بڑی خوبی یہ ہے کہ پروٹین متعدد لذیذ غذاؤں کی صورت میں جسم کو وافر تغذیہ پہنچاتا ہے۔

اعلیٰ درجہ کا پروٹین

اعلیٰ درجہ کے پروٹین سے میری مُراد اکمل پروٹینی غذا ہے، جیسے کہ گوشت، مچھلی، پالتو پرندے، مرغی کے چوزے، انڈے، پنیر اور تخم دار اناج۔ اِن میں سے کسی بھی مکمل پروٹینی چیز کو استعمال کرتے رہنے سے آپ صحیح و تندرست اور قوی و توانا حالت میں زندہ رہ سکتے ہیں اور پھر کسی دوسری قسم کی غذا کو چھونے کی مطلق ضرورت نہیں ہوتی۔ پھر آپ اِن چیزوں کے لذت بخش پکوانوں سے بخوبی لُطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

غرض یہ کہ پروٹین ہر شخص کے لیے ہر عمر میں ایک ناگزیر اور لازمی غذا ہے۔ پروٹین کے لفظی معنیٰ "اوّلیں مقام والے" کے ہیں اور در حقیقت غذا میں اوّلیں مقام پروٹین ہی کو حاصل ہے اور اوّلیں مقام وہ ہے، جہاں پروٹین فائز ہے۔

صدر ہر جا کہ نشیند صدر است

بعض اعلیٰ پروٹینی غذائیں

(۱) زندہ بافتیں: گوشت، مرغی کے چوزے وغیرہ پرندے، کلیجی، گردے، دل، بھیجا، کپورے وغیرہ انھیں زیادہ استعمال کرنے چاہییں۔ ان سے طرح طرح کے پکوان تیار کیے جا سکتے ہیں اور پھر یہ اسٹیک، چاپوں اور پسندوں وغیرہ کی نسبت ارزاں تر بھی ہوتے ہیں۔

(۲) انڈوں اور دودھ کے مرکبات: قدرت نے انڈے اور دودھ کو زندگی بچّے کی پرورش کے لیے پیدا کیا ہے۔ ان مرکبات میں کم چربی والا پنیر، دودھ، دہی، لسی اور چھاچھ وغیرہ بہت مفید ہیں۔

(۳) پودوں کے بیج اپنی قدرتی حالت میں: بیجوں کے دانے، مغزیات (سخت پوست کے گری دار میوے) مثلاً سویابین، پھلیوں کے بیج، مٹر، سیم کے دانے، (اعتدال کے ساتھ) بادام (یہ اعلیٰ پروٹینی قدر و قیمت رکھتے ہیں)۔

جسم کی ساخت کا خاص مادّہ

پروٹین آپکے جسم کی تعمیر کا خاص مادّہ ہے۔ آپکے جسم کا ۱۸ فی صد حصہ خالص پروٹین سے بنا ہے۔ اس پروٹینی ساخت کی تجدید کے لیے اور پروٹینی فضلات کی بحالی کے لیے ہمیشہ پروٹین کی رسد جسم کو پہنچتی رہنی چاہیے۔ اگر آپ اپنے جسم کے کسی ایک خلیہ کی ساخت کے اجزا کا تجزیہ و تحلیل کریں، مثلاً سر کا ایک بال، دل کی بافت، آنتوں کی استری جھلی، بدن کے کسی عضلہ وغیرہ سے ایک خلیہ لے کر دیکھیں تو معلوم ہوگا کہ یہ خلیہ بیشتر اور بالخصوص پروٹین سے بنا ہوا ہے۔ بدن کے ان خلیوں میں ہمیشہ شکست و ریخت ہوتی رہتی ہے، جس کی بحالی و تجدید کے لیے پروٹین کی رسد ناگزیر ہے۔

ایسی صورت میں اگر آپ اپنے جسم کے فرسودہ پروٹینی خلیوں کی تجدید و مرمّت کے لیے نشاستہ اور شکر کا پیوند جڑنا چاہیں گے تو اس کی مثال ایسی ہی ہوگی، جیسے کہ آپ اپنی موٹر کے ربڑ ٹائر کی مُرمّت آٹے اور پانی کی لُگدی لگا کر کریں۔

خلیات کی مرمّت

انسانی جسم کی مشین لگاتار حرکت اور کام کرتی رہتی ہے، جس سے بہت سے خلیوں کی فرسودگی ہوتی جاتی ہے۔ ایسے کمزور، فرسودہ، ناکارہ یا مُردہ خلیوں کی مرمّت، تجدید اور بحالی کے لیے آپ کی غذا کے ذریعہ پروٹین کی وافر مقدار پہنچتی رہنی چاہیے۔ اگر آپ اپنی غذا میں اعلیٰ پروٹین کی کافی رسد شامل نہیں کریں گے تو گویا آپ جان بوجھ کر جسمانی فرسودگی، بڑھاپے، بلکہ موت کو دعوت دے رہے ہیں۔

اعلیٰ پروٹینی غذا جسم میں دموی شکر کا تناسب صحیح درجہ پر قائم رکھتی ہے۔ پروٹین کی تشفی بخش خاصیتیں خون کی شکر کو بھی محفوظ رکھتی ہیں۔ ناقص اور ناکافی تغذیہ بخش غذا کھانے کے چند گھنٹے بعد اکثر خاندانوں کے لوگ آئس کریم وغیرہ جیسی چیزوں کو ذوق و شوق سے کھا کر بہت زیادہ خرچہ کر دیتے ہیں۔ اگر بجائے اس کے وہ ارزاں تر وافر پروٹینی غذا کھائیں تو دو کھانوں کے درمیان میں ایسی چیزوں کی اشتہا ہرگز محسوس نہ ہوگی اور خرچہ بھی زائد نہ ہوگا۔

اچھا تغذیہ زیادہ صرفہ کا معاملہ نہیں ہے، بلکہ اس کے لیے صحیح انتخاب غذا کی ضرورت ہے۔ درحقیقت صحیح تغذیہ بخش غذا دوسری گراں تر ناکافی تغذیہ بخش غذا کی بہ نسبت بہت کم صرفہ سے حاصل کی جاسکتی ہے۔ صحیح غذا کے انتخاب میں صرف صحیح معلومات اور سمجھ بوجھ کی ضرورت ہے۔ (باقی آئندہ)

بقیہ وہ لوگ جنہیں ہوائی جہاز میں سفر

جگر کے پھوڑے (Liver Abscesses)

ان پھوڑوں کے پھوٹ جانے کا خطرہ ہے۔

تشمع الکبد (Liver Cirrhosis) : ہوائ

لیکن اگر یہ سفر بہت ضروری ہو تو ۸۰۰۰ فٹ سے زیادہ

چاہیے اور آکسیجن کا موجود رہنا بہت ضروری ہے۔

دماغ کی رسولیاں یا مرگی – nours or

(epilepsy : ہوائی سفر نہ کرنا چاہیے۔

ضیق النفس (Asthama) : پانچ ہزا

پر ہوائی سفر نہ کرنا چاہیے۔ جتنی کم حرکت کر سکو اتنا ہی بہتر

رہنا ضروری ہے۔

حمل (Pregnancy) : اگر حمل آٹھ مہینے

سفر نہ کرنا چاہیے۔ پیٹی پیڑو پر باندھو، پیٹ پر نہیں۔ آکسیجن موجو

نمونیا (Pneumonia) : آرام ہونے کے ایک

کیا جاسکتا ہے، مگر پانچ ہزار فٹ سے اوپر نہیں۔

دق (Tuberculosis) : ہوائی سفر نہ

ذات الصدر (Pleuricy) : ہوائی سفر

اگر بہت ہی مجبوری ہو تو پانچ ہزار فٹ سے زیادہ بلندی پر

—— بقیہ اَلْوَلَدُ سِرُّ لِاَبِیْہِ

دوسری صورت اس قسم کے لوگوں میں جراثیم حیا

کی ۲۶ ریاستوں میں اس قسم کا قانون رائج ہے اور تیس ہزار

کے ذریعہ عقیم بنائی جاچکی ہیں، تاکہ وہ بچے نہ پیدا کر سکیں۔

دوسرا رُخ مثبت نسلیات ہے۔ اس کا تعلق ایسی

ہے، جن کی مدد سے بہتر قسم کے بچے پیدا کیے جاسکیں۔ تو الد

ماہر اسی مقصد کے لیے جدوجہد میں لگے ہوئے ہیں اور وہ دن

صرف ہر حیثیت سے تندرست و توانا بچے پیدا کیے جاسکیں

مطابق لڑکا یا لڑکی بھی پیدا کی جاسکے گی اور کسی خاص رُجحا

کرنا بھی ممکن ہو جائے گا، مثلاً ہم ایسا بچہ پیدا کر سکیں گے

یا آرٹسٹ ہو، یا انجینیر ہو، یا سیاست داں ہو۔

مٹر کی غذائی منفعت

صاحب سنگھ آھوجہ

سبزی خوروں کے لیے مٹر اپنے قیمتی اجزا کی وجہ سے خاص دل چسپی
ہے۔ ڈاکٹر ہچنسن اپنی کتاب "غذا و غذائیات" میں رقم طراز ہیں کہ
ں نباتی غذا میں نائٹروجن کی قلت کی تلافی کے لیے مٹر استعمال کرنا ایک
ارزاں اور کارگر طریقہ ہے۔"

ہرے مٹر توڑنے کے چند گھنٹوں کے اندر استعمال کرنے سے نہایت
بخش ہوتے ہیں۔ خشک مٹر بھگوئے ہوئے اور بے نمک پکائے ہوئے
اعلیٰ غذائی قیمت رکھتے ہیں۔ مٹر تازہ توڑے ہوئے بلا تاخیر استعمال
ہییں، کیوں کہ زیادہ دیر تک رکھنے سے ان کی خوش بو اور حیاتینی
حد تک ضائع ہو جاتے ہیں۔

مٹر کو مصنوعی طریقوں سے تیار کر کے ٹین کے ڈبوں میں محفوظ کیا
پہلے اُن کا چھلکا اُتار کر خاص ترکیب سے اُن کا پانی اُڑا کر اُن کو
لیا جاتا ہے۔ استعمال سے پہلے خشک مٹر کو بھگو کر پھلا لیا جاتا ہے۔
سبز مٹر کی بے شمار قسمیں ہیں، مگر ان کو جسامت کے لحاظ سے لمبی
قسموں میں علیحدہ کر لیا جاتا ہے۔ ان کو بارش کے موسم کے اواخر
ہیے، لیکن اگر بارش کی سالانہ مقدار بیس انچ سے کم ہو تو اُنہیں
آغاز میں بھی بویا جا سکتا ہے۔ اچھے قسم کے کھاد سے زمین کو زرخیز
نے سے بہترین فصل حاصل ہوتی ہے۔ اگر زمین میں تھوڑا سا چونا
ئے تو مٹر کے پودے خوب بڑھتے ہیں۔ زمین میں مٹر کے دانے بونے
گنے سے پہلے ہی کیڑے انھیں کھا جاتے ہیں، اس لیے بونے سے پہلے
ے ریڈ لیڈ (RED LEAD) یا اور کسی کیڑا مار موزوں دوا سے
ناسب ہے۔ اُگنے کے بعد بھی کیڑے تازہ کونپلوں کو چٹ کر جاتے
ے مٹر کے تازہ پودوں کے گرد کیڑا مار بھوسی (POISON BRON)
چاہیے۔ تمباکو کے پانی کا یا نکوٹین کا محلول چھڑکنا بھی پودوں کے
لیے حفاظت بخش ہوتا ہے۔

نباتی پروٹین حاصل کرنے کے لیے مٹر نہایت اچھی غذا ہے، جس میں
حیاتین بھی بہ کثرت ہوتے ہیں۔ مٹر کو نہایت لذیذ بنا کر استعمال کرنے کے لیے
بہت سے انگریزی اور فرانسیسی طریقے رائج ہیں۔ انھیں مختلف اجزا، آلو،
ٹماٹو، چاول اور گوشت کے ساتھ ملا کر اقسام اقسام کے پکوان اور شوربے تیار

کیے جاتے ہیں، جو لذت بخش ہونے کے علاوہ وافر غذائی قیمت رکھتے ہیں۔
مٹر جیسی مفید، ارزاں اور سہل الحصول غذا سے ہر خاص و عام کو ضرور استفادہ
کرنا چاہیے۔

ب جانتے ہیں کہ عورتیں عجیب عجیب اور ذرا ذرا سی باتوں پر آنسو بہانے
ں کی بجز اس اس طرح نکل جانے سے صرف اُن کو سکون حاصل ہو جاتا ہے اور
نسو نکلتے تھے اُسے اب وہ ایک نئے نقطۂ نظر سے دیکھنے لگتی ہیں، لیکن اگر
ا وجہ سے نکل پڑیں تو یہ بڑی بزدلی کی بات سمجھی جاتی ہے۔

ڈاکٹر محمد عثمان خان

ں اثر

طرز خیال کی تحقیقات کے لیے ایک امریکی ماہر امراض النفس نے
ں اور عورتوں سے ملاقات کر کے اس موضوع کے متعلق تفصیلی گفتگو کی
بہ پر پہنچا کہ مردوں کو بھی عورتوں کی طرح رونے کی عادت ڈالنی چاہیے،
اس طرح دبائے رکھنا مردوں کے لیے مضر صحت ہے۔
ہکے دوسرے کئی چوٹی کے ماہرین امراض النفس بھی یہی کہتے ہیں کہ
نا ایک تسکین بخش عمل ہے، جس سے تناؤ کم کرنے کے لیے وقتاً فوقتاً
یے۔

عدم اشکباری سے مردوں میں امراض النفس کی زیادتی

لندن کے ایک ممتاز ماہر امراض النفس ڈاکٹر ڈونلڈ ایجل ہاسٹ اس سے بھی
آگے بڑھ کر یہ کہتے ہیں کہ مرد بہ نسبت عورتوں کے امراض النفس سے زیادہ حس پذیر ہوتے
ہیں۔ مردوں کی اس بیش حساسیت کی وجہ یہ ہے کہ وہ اس صمام اخراج جذبات سے
استفادہ نہیں کرتے، جو آنسوؤں سے حرکت کرنے لگتا ہے۔

سر ونسٹن چرچل کی حالت

لیکن یہ ایک عجیب واقعہ ہے کہ ہمارے زمانہ کے بعض بہت بڑے آدمی
رونے سے شرماتے نہیں۔ وہ نہ صرف تنہائی میں بلکہ بر سر عام بھی رونے لگتے ہیں۔ مثلاً
سر ونسٹن چرچل کو بارہا پبلک میں روتے ہوئے دیکھا گیا ہے۔ بڑے بڑے جلسوں میں
اُن کے آنسو جاری تھے۔

جب دوسری عالمگیر جنگ کے نہایت خطرناک نازک زمانہ میں انہوں نے
برٹش نیشن کے سامنے خود اپنے "خون، آنسوؤں، محنت اور پسینہ" کی پیش کش کی تو وہ محض
ایک محاورہ یا استعارہ ہی استعمال نہیں کر رہے تھے، کیونکہ لندن کے بم برسائے ہوئے
تباہ و برباد شدہ رقبوں کے دوروں میں اکثر اوقات لوگوں نے دیکھا کہ چرچل کا چہرہ
آنسوؤں کی بارش سے تربتر تھا۔

اور جب جرمنی کے ہتھیار ڈال دینے کا اعلان سُنایا گیا تو لاکھوں آدمیوں نے
دیکھا کہ چرچل کی آنکھوں سے خوشی کے آنسو بہہ رہے تھے، لیکن چرچل زندگی کے محض
اہم ڈرامائی لمحات ہی میں اس طرح اشکبار نہیں ہوتے تھے۔ اُن کی سوانح نگار
ورجینا کاؤلس نے ۱۹۵۱ء کے ایک دن کا تذکرہ کیا ہے، جب کہ سر ونسٹن چرچل کے
ایک پوتے کی بپتسمہ اور تسمیہ خوانی کی رسم گرجا میں ادا کی جا رہی تھی۔ دوران تقریب
میں اُن کا چہرہ آنسوؤں سے شرابور تھا اور جب مناجات ختم ہو چکی تو وہ آہستہ آہستہ
گنگنا رہے تھے "اُف، یہ غریب بچہ" اور اس جیسی دنیا میں پیدا ہوا ہے!"

خفیف باتوں پر حد سے زیادہ رونا مضر ہے

آنسو مختلف اور گوناگوں جذبات کا مظہر ہیں۔ وہ غم سے لے کر خوشی تک اور
غصہ سے لے کر عجز و انکسار تک ظاہر کرتے ہیں، لیکن اگرچہ اس میں کوئی شک نہیں
کہ اشک باری ایک تسکین بخش اثر رکھتی ہے، مگر اس کے برعکس حد سے زیادہ رونا
مردوں اور عورتوں دونوں کے لیے نفسیاتی لحاظ سے مضر اثر رکھتا ہے۔ آنسو دراصل
جانب صدمہ ہیں۔ اگر ان کا غلط استعمال کیا جائے اور خفیف خفیف باتوں پر
اشک باری کی جائے تو ان کا "اخراج جذبات" کا اثر جاتا رہتا ہے۔

ایسی حالتوں کے لیے معقول نفسیاتی علاج کی ضرورت ہوتی ہے، تاکہ نفسیاتی توازن بحال ہو جائے۔ ان افراد کے ساتھ ہمدردی اور نرمی کا برتاؤ کرنا چاہیے، کیونکہ اِن کی حالت قابلِ رحم ہوتی ہے۔ سختی کرنے سے ان کا دل ٹوٹ جاتا ہے۔

عورتیں خوب جانتی ہیں کہ رنج، مایوسی، ناکامی اور غم والم کی حالتوں میں اشک باری جاذبِ صدمہ اور تسکین بخش اثر رکھتی ہے۔ مرد کے دل کو موہ لینے کے لیے بھی اشک باری ایک کارگر ترکیب ہے، جو بہت قوی اثر رکھتی ہے۔

مرد کیوں شرم محسوس کرتے ہیں؟

پھر مرد بھی اس قدرتی ترکیب سے استفادہ کیوں نہیں کرتے؟ بڑی وجہ یہ معلوم ہوتی ہے کہ مرد کا رونا عام طور پر ایک بزدلانہ حرکت سمجھی جاتی ہے، جس سے مرد کی خودداری کو ٹھیس لگتی ہے۔ ماہرینِ نفسیات کا خیال ہے کہ مردوں کا اس طرح اپنے جذبات کو دبانا نہ صرف مُضر ہے، بلکہ اُن کی گہری نفسیاتی کمزوری کی علامت ہے۔

روایات پرستی اور ظاہرداری

جذبات کو اِس طرح خلافِ فطرت دبانے کی عادت اُن ملکوں میں زیادہ پائی جاتی ہے، جہاں سماجی روایات اور رسم ورواج کی زیادہ پابندی کی جاتی ہے اور ظاہرداری اور نمود ونمائش کا خیال مقدم سمجھا جاتا ہے۔ مثلاً یورپ بھر میں انگلستان رسم ورواج کی پابندی میں پیش پیش سمجھا جاتا ہے۔ اِس کے برعکس فرانسیسی اور اطالوی باشندے ایسی سماجی پابندی کی زیادہ پروا نہیں کرتے۔ وہ مرد کے لیے رونا بُرا نہیں سمجھتے۔ چنانچہ جب ۱۹۱۴ء میں امریکی افواج نے پیرس کو فتح کرکے آزادی بخشی تو فرانسیسی باشندوں نے کُھلے دل سے خوشی کے آنسو بہا کر اور خوب رو رو کر امریکی فوجیوں کا خیر مقدم کیا۔

اِسی طرح اطالیہ کے مرد رنج یا خوشی کے آنسو بہانے میں کوئی شرم محسوس نہیں کرتے۔ چنانچہ گرجاؤں، شفاخانوں، زچگی خانوں، سینماؤں اور جلسہ گاہوں میں وہاں مردانہ آنسوؤں کا بہنا اکثر دیکھنے میں آتا ہے۔ عجیب بات جو سمجھ میں نہیں آتی یہ ہے کہ اطالیہ میں فٹ بال میچوں میں کھیل دیکھنے والے اکثر اوقات سسکاریاں بھر بھر کے روتے ہیں، مگر فرانس اور اطالیہ مردانہ آنسوؤں کے معاملہ میں ایک استثنائی مثال ہیں۔ دوسرے ملکوں میں اطبا کی ہدایات کے باوجود مرد اشک باری سے گریز ہی کرتے ہیں۔

مشاہیر کا بے جھجک رونا

روایات پرستی کی اس پابندی کے باوجود دنیا کے بعض بڑے آدمی پبلک میں روتے ہوئے دیکھے گئے ہیں۔ اِس کی نمایاں مثالیں سوویت روس کے مسٹر خروشچوف اور جنرل پیاٹن پیش کرتے ہیں۔ جوشِ جذبات سے مسٹر خروشچوف بعض پبلک جلسوں میں بے اختیار اشکبار ہوئے ہیں اور جنرل پیاٹن دوسری جنگِ عظیم کے فتحمندانہ اختتام کے جشنوں میں خوشی کے مارے بلا احساسِ شرم چیخ چیخ کر روئے ہیں۔

پبلک کے نہایت چہیتے امریکی اداکار چارلس لافٹن نے حاضرین کے سامنے بارہا شکرمندی کے آنسو بہائے ہیں اور اسی طرح سینما اور تھیٹر کا ہیرو آرسن ویلز بہت سے موقعوں پر اشکبار دیکھا گیا ہے۔ نہایت بے جھجک آنسو بہانے والوں میں ایک مکے باز کارمن بیسی لو مشہور ہے۔ جب اس نے "ویلیٹر ویٹ چیمپئن شپ" کا انعام دوبارہ جیت لیا اور ریفری نے اسے اس کی سند عطا کی تو یہ ہزاروں آدمیوں کے مجمع میں پھوٹ پھوٹ کر روتا ہوا دیکھا گیا۔

مندرجہ بالا مشاہیر کی مثالیں ہمیں یہ سبق دیتی ہیں کہ جذبات کو محبوس رکھے بغیر جی بھر کے آنسو بہانا اور دل کی بھڑاس نکال لینا کوئی شرم کی بات نہیں ہے۔ اس سے تناؤ کم ہو جاتا ہے اور بہت سے امکانی نفسیاتی عوارض سے تحفظ حاصل ہو جاتا ہے۔

...لَدُ سِرٌّ لِاَبِیْہِ

باپ پر پوت پتا پر گھوڑا
بہت نہیں تو تھوڑا تھوڑا

حامد اللہ افسر

...ضرب الامثال قریب قریب بالکل صحیح ہیں۔ جو لوگ گھوڑ دوڑ کے گھوڑے
...گھوڑوں کی عمدہ نسل کو قائم رکھنے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں، وہ کہتے
...ہیں نسل کی خصوصیات سینکڑوں برس تک باقی رہتی ہیں۔
...انوں میں نسلی خصوصیات کو قائم رکھنے کا کوئی خاص اہتمام نہیں کیا جاتا،

...تین پشتوں تک نسلی خصوصیات باپ سے بیٹے میں منتقل ہوتی رہتی
...اندان کی تین پشتوں پر نظر ڈال کر دیکھو تو ضرور کچھ ایسی باتیں مل جائیں گی
...ہی خاندان کے ساتھ مخصوص ہوں گی۔ مثلاً بات کرنے کا کوئی خاص
...اپن، یا خاص قسم کی ناک، یا گھونگریالے بال، یا آنکھوں کا رنگ ایسا
...بزرگوں، تمہارے دادا، دادی، نانا، نانی اور تمہارے باپ اور
...ں تک اور تمہارے بھائی، بہنوں تک اور تمہارے خاندان کے
...پہنچا ہے۔

...صورتِ حال کیوں کر پیدا ہوتی ہے اور بعض خصوصیتیں باپ دادا
...ملتی ہیں۔ فرض کرو خود تمہارے یہاں بچہ پیدا ہونے والا ہے۔ غور
...کرو وہ بچہ کس کی صورت پر پڑے گا اور کیوں پڑے گا، اس کی
...ہوں گی یا بادامی، اس کے بال گھونگریالے ہوں گے یا سیدھے، اس

کی ناک چپٹی ہوگی یا کھڑی۔

اس مسئلہ کو زیادہ آسانی کے ساتھ سمجھنے کے لیے ایک ایسے خاندان کو لو جس کی ابتدا ایسی شادی سے ہوئی ہو جس میں میاں بیوی ایک رنگ کے نہ ہوں بلکہ ایک سفید فام ہو اور دوسرا سیاہ فام، مثلاً خاوند حبشی ہے اور بیوی انگلستان کی ایک لڑکی ہے۔ ظاہر ہے کہ اُن کے بچے مخلوط نسل کے ہوں گے، ان کو سفید اور سیاہ جینس ورثہ میں ملیں گے۔ جینس اس عنصر کے لیے سائنٹی فک لفظ ہے جس سے کوئی موروثی خصلت یا کیفیت ظہور میں آتی ہے۔

مخلوط نسل والے آدمیوں کی جلد کا رنگ یا تو بہت زیادہ سیاہ ہوگا، یا ہلکا سفید۔ اس کا سبب جلد میں سیاہ اور سفید رنگوں کا میل ہوتا ہے۔ جب دو مختلف رنگ کے آدمی آپس میں شادی کرتے ہیں تو اُن کے بچے ایک خاص ڈھنگ اختیار کرتے ہیں۔ چار میں سے ایک بالکل سیاہ رنگ کا ہوگا، کیونکہ اُسے ماں اور باپ دونوں سے سیاہ جینس ورثہ میں ملا ہے۔ ایک سفید فام ہوگا، کیونکہ اُسے ماں اور باپ دونوں سے سفید جینس ورثہ میں ملا ہے اور دو مخلوط رنگ کے ہوں گے، کیوں کہ انھیں ایک سفید عنصر ماں سے ملا ہے اور ایک سیاہ عنصر باپ سے ملا ہے۔

بعض اوقات بالکل غیر متوقع طور پر ایسے سفید فام والدین کے یہاں سیاہ فام بچہ پیدا ہو جاتا ہے، جن کے آبا و اجداد حبشی تھے۔ اسی طرح اِس کے برعکس بھی ہوتا ہے، یعنی سیاہ فام والدین کے سیاہ فام بچہ پیدا ہو جاتا ہے، گویا رنگ کی... ذمہ داری برابر برابر تقسیم ہو جاتی ہے۔

جینس وہ چھوٹے چھوٹے نقطے ہوتے ہیں جو کروموسوم بناتے ہیں۔ یہ کروموسوم پھر ایک جان دار خلیہ کا مرکزی حصہ بن جاتے ہیں۔ انسان کا جسم کھربوں جان دار خلیوں سے بنتا ہے۔ جب خلیہ نشو و نما یا دُرستی اور مرمت کے قدرتی عمل میں دو حصوں میں منقسم ہو جاتا ہے تو مرکزی حصہ ٹوٹ کر کروموسوم بن جاتا ہے۔ اگر ان کو ایک مکبّر کے ذریعہ دیکھا جائے تو تسبیح کے دانوں کی لڑی معلوم ہوتے ہیں۔ یہی دانے جینس ہوتے ہیں۔

جب حمل قرار پاتا ہے تو صرف ایک بار در خلیہ میں ماں اور باپ دونوں کے کروموسوم ہوتے ہیں، جن میں سے آدھے کروموسوموں میں باپ کی خصوصیات

موجود ہوتی ہیں اور آدھے میں ماں کی۔

تسبیح کے دانوں کی طرح کے جینس کا تسلسل اور تواتر ہی نسلاً بعد نسلٍ امتیازی خصوصیات کی وراثت کا ذمہ دار ہوتا ہے۔

صحیح النسل حبشیوں کے خم دار بال اور بالشتیوں کا پستہ قد وہ امتیازی خصوصیات ہیں جو یکساں قسم کا جینس انھیں ہزاروں برس سے بخشتا چلا آرہا ہے۔ یہی غالب اور سربرآوردہ جینس کہلاتا ہے۔

پس گرداں جینس (RECESSIVE GENES) مختلف پشتوں میں منتقل ہوتا رہتا ہے، مگر اس کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی۔ صرف اس وقت چار میں سے ایک امکان ان نمایاں خصوصیات کے ظاہر ہونے کا ہے۔ جب ایک ایسا مرد اور ایک ایسی عورت آپس میں شادی کرلیں، جو دونوں یکساں پس گرداں جینس رکھتے ہوں اور اُن کے بچے پیدا ہوں، بہ صورت دیگر پس گرداں جینس موجود رہتا ہے، مگر قوی اور غالب جینس کی وجہ سے اس کی کوئی علامت رونما نہیں ہوتی۔

کرنجی آنکھوں کا جینس پس گرداں جینس ہے۔ سیاہ آنکھوں کا جینس قوی اور غالب جینس ہے۔ فرض کرو تم اور تمہاری بیوی دونوں سیاہ چشم ہیں، لیکن تم دونوں کے رشتہ دار کرنجی آنکھوں والے ہیں تو اس کا امکان ہے کہ تم دونوں ایک پوشیدہ کرنجی آنکھ کا جینس رکھتے ہو۔ علمِ ریاضی کے مطابق اس کا مطلب یہ ہوگا کہ تمہارا پہلا بچہ سیاہ چشم ہوگا، اس کا جینس سیاہ ہوگا اور اس میں کرنجی آنکھ کا جینس نہیں ہوگا۔ تمہارے دوسرے اور تیسرے بچہ کی آنکھیں بھی سیاہ ہوں گی، مگر ان میں کرنجی جینس پوشیدہ ہوگا۔ تمہارے چوتھے بچہ میں دو پس گرداں کرنجی آنکھ کے جینس ہوں گے اور کوئی سیاہ آنکھ کا جینس غلبہ پانے کے لیے نہ ہوگا۔ اس کی آنکھیں بڑی دل کش کرنجی ہوں گی۔

گنجا پن بھی ورثہ میں ملتا ہے۔ اگر تمہارے والد کی چاند گنجی تھی تو تمہاری چاند بھی گنجی ہوجائے گی اور تقریباً اسی عمر میں گنجی ہوگی، جس عمر میں تمہارے والد کی چاند گنجی ہوئی تھی۔

سر کے بالوں کا بائیں طرف سے داہنی طرف کو خم کھانا، یا داہنی طرف سے بائیں طرف کو خم کھانا بھی موروثی ہوتا ہے۔ کینسر موروثی نہیں ہوتا، مگر بعض قسم کے کینسر کے تاثر کی صلاحیت موروثی ہوسکتی ہے۔ ذیابیطس کا مرض موروثی ہوتا ہے، مگر یہ ممکن ہے کہ وہ ادھیڑ عمر سے پہلے رونما نہ ہو۔ یہی حال رنگندھا پن اور بہرے پن کا ہے۔ یہ دونوں عارضے بھی موروثی ہیں۔ دق اور خون کا اعلیٰ دباؤ۔۔۔ موروثی نہیں ہوتے۔

کرنجی آنکھوں کے سلسلہ میں پلکوں پر بھی غور کرلینا چاہیے۔ ایک قوی اور غالب جینس لمبی لمبی پلکیں پیدا کرتا ہے، اس لیے اگر ماں کی پلکیں لمبی ہیں تو اس کی لڑکیوں کی پلکیں بھی لمبی ہوں گی، جو بہت خوب صورت معلوم ہوتی ہیں۔

بعض حالتیں ایسی ہوتی ہیں جن کا اثر صرف مردوں پر ہوتا ہے۔ اس قسم کا ایک پس گرداں جینس، جو جینس سے منسلک ہوتا ہے، موروثی رنگندھے پن کا سبب بنتا ہے۔ ماں سے ملے ہوئے اس قسم کے صرف ایک جینس سے اس کے بیٹے رنگندھے ہوسکتے ہیں، لیکن ایک بیٹی کو رنگندھا بنانے کے لیے ایسے دو پس گرداں جینسوں کی ضرورت ہوگی، جن میں ایک ماں سے ملا ہو اور ایک باپ سے۔ یہی وجہ ہے کہ چار فی صدی مرد رنگندھے ہوتے ہیں اور صرف ایک فی صدی عورتیں۔

ایک اور جینس سے منسلک پس گرداں جینس جریانِ خون کا عارضہ پیدا کرتا ہے۔ اس قسم کے مریضوں میں خون کو روکنے اور منجمد کرنے کا کوئی عنصر غائب ہوتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایک دانت کے نکالنے، یا کہیں معمولی سا زخم آجانے سے اتنا خون نکل جاتا ہے کہ اکثر موت واقع ہوجاتی ہے۔

ملکہ وکٹوریہ جریانِ خون کے جینس کی حامل تھیں۔ خوش قسمتی سے اس کا بادشاہ ایڈورڈ ہفتم اور اُن کی اولاد پر بالکل نہیں ہوا، لیکن ملکہ وکٹوریہ کی پوتی کے ایک لڑکے پر اس کا اثر تھا۔ وہ آخری زار روس کے بیٹے تھے۔ ان کے اسی جریانِ خون کی وجہ سے رسپوٹن کو طلب کیا گیا تھا۔ ملکہ کی دوسری پوتی اسپین کی ملکہ تھیں۔ ان کے ذریعہ یہ جینس شاہ الفانزو کے صاحبزادے کاؤنٹ آف کووڈونگا تک پہنچا جو (فلوریڈا) میں ایک موٹر کے حادثہ میں زخمی ہوکر جریانِ خون کی وجہ سے راہیِ ملکِ عدم ہوئے۔

ابھی جینس کی تحقیقات کی ابتدا ہے، مگر اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ "بیج پر پوت" کا نظریہ معقول بنیاد پر قائم ہے۔

نسلیات میں علمِ توالد و تناسل کے اصولوں پر عمل کیا جاتا ہے۔ اس کے دو رُخ ہیں، منفی نسلیات اور مثبت نسلیات۔ منفی نسلیات کی مختلف صورتوں میں سے ایک صورت ان لوگوں کی شادی کو ممنوع قرار دینا ہے، جن کے بچے ضعیف العقل اور نحیف الجثہ ہوں گے، یا سیلانِ خون کے مریض ہوں گے۔ اسکینڈے نیویا کے ممالک اسی صورت پر عمل کر رہے ہیں۔

(باقی ...)

نز (اِرثی اجزائے عاملہ) کی تطبیق

یق زندگی کے اِنتخاب کا سائنسی طریقہ

پیٹر مائکلمود

ماہر ریاضی کلون کیلی اب جلد ہی اپنی منگیتر کو ماہرینِ نفسیات کے پاس والا ہے۔ یہ تحقیق کرانے کے لیے کہ کیا اُس نے اِس کا انتخاب صحیح کیا ہے؟۔

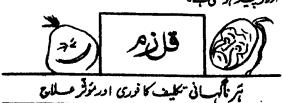
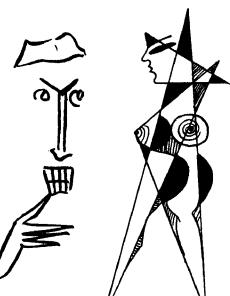
کیلی اور منگیتر خاتون دونوں کے طبعی، سماجی خصائص کو جانچنے کے لیے مختلف سیات تفصیلی امتحانات کریں گے۔ اگر ان کے خصائص میں بڑی حد تک مطابقت یہ دونوں رشتۂ ازدواج میں منسلک گے۔

کیلی کا بھائی کینیتھ ہوائی فوج میں لفٹننٹ کا بھی غالباً اسی طریقہ سے امتحان کیا س طرح یہ دونوں بھائی اپنے باپ کی پورا کریں گے۔ اِن کا باپ ڈاکٹر ٹرومن ڈر یونیورسٹی میں نفسیات و تعلیمات کا جس کا انتقال گزشتہ سال ہوا۔ پروفیسر اپنی وصیت کے ذریعہ تقریباً پانچ لاکھ قصد کے لیے چھوڑے ہیں کہ "اِس رقم کو میرے بیٹوں کی شادیاں اصلاح ل کے مطابق کرانے کی کوشش اور ہمت افزائی میں صرف کیا جائے سکی عمل آوری کے لیے اُنھیں مناسب، صلاح و مشورہ دینے کے علاوہ امتحانات بھی عمل میں لائے جائیں۔"

لم اصلاح النسل" اچھی اولاد پیدا کرنے کا علم۔ پروفیسر موصوف کو عمر بھر مرغوب رہا اور وہ عصری تہذیب امریکہ کے طلاق پسند رجحانات کو بعید سمجھتے تھے۔

سر ٹرومن کیلی دل سے چاہتا تھا کہ اس کے بچے اپنی ازدواجی زندگی میں خوش و خرم اور مطمئن رہیں۔ میاں بیوی میں ناچاقی نہ ہو اور طلاق کی نوبت نہ آئے۔ دوسرے بیشتر ماہرینِ علم اصلاح النسل کی طرح ڈاکٹر کیلی کا بھی یہ عقیدہ تھا کہ شادی جیسی سنجیدہ چیز سائنسی طریقہ سے عمل میں لائی جا سکتی ہے۔ وہ اس چیز کو پسند نہیں کرتا تھا کہ نوجوان مرد اور عورت مختصر سی فریفتگی، شیفتگی اور عارضی معاشقہ کے بعد شادی کرلیں۔ اُسے اپنے زندگی بھر کے مطالعہ کے بعد یہ یقین ہو گیا تھا کہ اگر شادی سے پہلے سائنسی امتحانات کیے جائیں تو ازدواجی تضاد کے آثار و علامات کو اچھی طرح متعین کیا جا سکتا ہے۔

درحقیقت علمِ نسلیات کی رُو سے ہر شخص تقریباً پچاس ہزار جینز کے جوڑوں کا حامل ہوتا ہے۔ یہ جینز نہایت دقیق کیمیائی اجسام ہوتے ہیں، جن کی بدولت مختلف خصائص نمو پیدا ہوتے ہیں۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ ہر اوسط شخص میں تقریباً آٹھ جینز ناقص یا.... عیب دار ہوتے ہیں، جو معیوب خصائص پیدا کر دیتے ہیں۔ اگر یہ شخص اسی طرح کے ایک عیب دار جین رکھنے والے فرد کے ساتھ شادی کرے تو ان دونوں کے بچے عیب دار پیدا ہو سکتے ہیں۔

امریکہ میں نسلیات کی تعلیم کے شعبوں میں ایسے مراکز ہیں، جہاں سائنس داں موروثی رجحانات کا گہرا مطالعہ کرنے کے بعد زوجین کے صحیح انتخاب کے لیے مشورہ دیتے ہیں، تاکہ ان کی اولاد موروثی عیوب سے پاک ہو۔ ازدواجی عدم مناسبت یا تضادِ جینز کو سائنسی طریقوں سے جانچنے کے بعد ہی شادی کرنے سے اصلاح نسل میں کامیابی ہو سکتی ہے اور بے عیب اولاد پیدا ہو سکتی ہے۔

نفسیاتِ اطفال

بچوں کو کس طرح بے تکلف دوست بنایا جائے؟

ڈاکٹر محمد عثمان خاں

کیا آپ بچوں کو جلد بے تکلف بنا کر اُن کا اعتماد اور دل چسپی حاصل کر سکتے ہیں؟ بعض آدمی ایسا کر سکتے ہیں، مگر اکثر افراد انتہائی کوشش کے باوجود بچوں میں دلچسپی بیدا نہیں کر سکتے اور نہ انھیں دوست بنا سکتے ہیں۔

اس ضمن میں میری ایک ملاقاتی خاتون کا قصہ سُنیے، جو عادتاً تنہائی پسند تھیں اور زیادہ ملنے جلنے سے گھبراتی تھیں۔ ابتداءً جب میں اُن سے ملا تو میں نے محسوس کیا کہ اُن میں شگفتہ مزاجی اور ملنساری کا جذبہ بالکل نہیں ہے اور دورانِ گفتگو میں وہ کچھ کھوئی کھوئی سی رہتی ہیں، کسی چیز میں دل چسپی نہیں ظاہر کرتی ہیں۔ لیکن ایک دوسرے موقع پر جب کہ چند بچے بھی موجود تھے، میں نے دیکھا کہ اُن کی حالت بالکل برعکس تھی اور گویا اُن کی شخصیت ہی بدل گئی تھی۔ اب وہ نہایت شگفتہ مزاجی اور دل چسپی سے بچوں کے ساتھ بات چیت کرتی، ہنستی اور کھیلتی رہیں اور انھیں بہت جلد اپنا بے تکلف دوست بنا لیا۔

بہت سے آدمی اپنی خوش مزاجی، خوش کلامی اور ہنسی مذاق کو بڑے آدمیوں تک ہی محدود رکھتے ہیں، مگر وہ بچوں کو یا تو بالکل نظرانداز کر دیتے ہیں یا اُن کے ساتھ بہت محدود دل چسپی ظاہر کرتے ہیں۔ درحقیقت اگر بچوں کے ساتھ بے تکلف اور دوستانہ باتیں کی جائیں تو وہ بھی بہت جلد بے تکلف دوست بن جاتے ہیں اور آپ کی باتوں میں دل چسپی لینے لگتے ہیں۔ بچوں کے ساتھ بات چیت کرنے میں سخت لہجہ بھی ہرگز نہیں اختیار کرنا چاہیے، بلکہ نرمی اور پیار سے انھیں بے جھجک اور راغب بنانا چاہیے۔ ڈرانے، دھمکانے اور جھڑکنے سے بچہ بہت دُور بھاگنے لگتا ہے اور سمجھتا ہے کہ آپ کبھی اُس کے دوست نہیں ہو سکتے۔ اگر آپ بچے سے ایک دم بہت سے سوالات پوچھنے لگیں تو وہ سہم جاتا ہے اور پھر کوئی جواب نہیں دے سکتا۔

زیادہ چپٹانا، پچکارنا، چومنا چاٹنا بھی بچے ناپسند کرتے ہیں۔ نرمی اور دل چسپی سے بات چیت کرنے سے وہ جلد بے تکلف ہو جاتے ہیں۔ بار بار ٹوکنے اور نصیحت کا بھی اُن پر اچھا اثر نہیں پڑتا اور وہ اپ[illegible] اجنبیت محسوس کرنے لگتے ہیں۔ د[illegible] بچوں کے ساتھ خود بچہ بن کر ہی بات چیت [illegible] زیادہ کامیاب طریقہ ہے۔ انھیں بہلا[illegible] اور بہ تدریج بے تکلف دوست بنا[illegible]

بچوں میں بڑوں کی تقلید کا مادّہ بھی [illegible] ہوتا ہے اور وہ ہر بات میں اپنے والدین [illegible] کرنے لگتے ہیں۔ کھانے پینے اور اپنے طرز[illegible] وہ ماں باپ کے طور طریقے اختیار کرتے ہی[illegible] واسطے ضروری ہے کہ بچوں کے سامنے اچھ[illegible] پیش کی جائے۔ ہمارے گھر میں ایک بچہ [illegible] پر اپنے بھائی بہنوں وغیرہ کو جھڑکتا بلکہ مار[illegible] ہے۔ یہ باتیں اُس نے اپنے بزرگوں کو [illegible] لی تھیں۔ کھانا کھاتے وقت وہ اکثر اوقات [illegible] پھینکنے توڑنے لگتا۔ یہ طرزِ عمل بھی اُس [illegible] کی مثال دیکھ کر اختیار کیا تھا۔ چناں چہ بچوں کی تربیت و پرورش میں اُن [illegible] نفسیاتی خصائص کا پورا لحاظ کرنا چاہیے۔ جب کسی بات پر تنبیہ کرنا ضرور[illegible] گھُڑکنے جھڑکنے کے بجائے نرمی کے ساتھ سمجھانا چاہیے۔

کپڑے میں "دھوؤ اور پہنو" کے ملمع دینے والے لاسے نے نہ صرف
بلکہ نوجوانوں کے تخیل کو بھی پھانس لیا ہے۔ اکثر خریدار اس "دھوؤ
صفت کو قیمت کے بعد دوسرا درجہ دیتے ہیں۔ اگرچہ ایسے
ں جو مشتہرین کے اس دعوے کی تکذیب کرتے ہیں کہ تالیفی
بنے ہوئے قمیض، بلاؤز اور سوٹ وغیرہ زیادہ چلتے ہیں تاہم
یہ سستے پڑتے ہیں اور ان کا استعمال آسان ہے۔ امریکا کی
ہیں بتاتی ہے کہ ۱۹۵۹ء میں ۳ بلین (ایک بلین = دس کھرب) گز کپڑا بازار
دس سال کے اندر اس کپڑے کی مقبولیت کی کئی وجہیں بتائی ہیں ایک تو یہ ہے کہ اس
لائی ہے دوسرے بڑی بات یہ ہے کہ اس کپڑے پر استری کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی
بعث سے لوہ دسری سے نجات مل گئی ہے اور وقت بھی بچتا ہے۔ دوسرے
ہوتنگ کا لباس پہنا جاتا ہے اور اس میں بے عیب ہمواری کی ضرورت نہیں
کے لباس کو بھی دھونا تو پڑتا ہے مگر اسمیں لوہا لگانا ضروری نہیں سمجھا جاتا آج
لوہا لگانے (استری کرنے) کی زحمت سے بچ جانا بہت غنیمت سمجھا جاتا ہے۔

سمیت

ل بیشک معقول ہیں لیکن اس کم غور و پرداخت کے
ں سے پہنے جانے والے کپڑے میں ایک بڑا عیب ہے جسے
سے نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ یہ کپڑے ہماری زندگی میں
سمیت کے دخل میں اضافہ کرتے ہیں۔ وہ ہوا جس میں
یں اور وہ غذا جو ہم کھاتے ہیں اس میں سہولت و نفاست
ت کی کفایت کے رجحانات کی بدولت سمیت کا عنصر برابر
ہے۔ اب لباس بھی ان نئے تقاضوں کے زیر اثر سم

رے میں آسانی کی صفات پیدا کرنے اور ان صفات میں
لادینے کے لیے جو کیمیکل استعمال ہوتے ہیں وہ سو فیصد

سستی ہیں۔ اس کے میٹیریل کی ترکیب اور تیاری میں بھی زہریلی چیزیں استعمال کی جاتی ہیں۔

خبردار رہیے!

ہم طبی نقطۂ نظر سے ان کپڑوں کے متعلق عوام کو خبردار کر دینا ضروری خیال کرتے ہیں، کیونکہ ان کا استعمال ہمارے ملک میں بھی روز بروز بڑھتا جا رہا ہے، خصوصاً عورتوں اور نوجوان مردوں میں اس کپڑے کے استعمال کا شوق روز افزوں ہے۔ اس کپڑے کی تیاری میں چار قابلِ ذکر کیمیکل استعمال ہوتے ہیں: یوریا فورملڈیہائڈ، ایتھی لین یوریا فورملڈیہائڈ، ٹرایازینس، ٹرایازونس۔ ان میں سے فورملڈیہائڈ کے مرکب محلول سب سے زیادہ عام ہیں۔ فورملڈیہائڈ بہت ہی فراری (اُڑنے والا) مادہ ہے۔ اور معمولی سی تحریک سے گیس یا بخارات میں تبدیل ہو جاتا ہے معمولی گرمی یا پسینے سے اس میں بخارات اٹھنے لگتے ہیں اور یہ خود بھی گرم ہوتا ہے۔ اگر آپ اس کپڑے کو گرم و مرطوب جگہ میں لٹکا دیں تو اس سے بخارات کے بادل اٹھنے لگیں گے۔

گلے اور ناک کی خراش

دی ڈسپینسیٹری آف دی یونائیٹڈ اسٹیٹس کے پچیسویں ایڈیشن میں اطلاع دی گئی ہے کہ "فورملڈیہائڈ کے بخارات ناک اور گلے کی غشائے مخاطی میں سوزش اور التہاب پیدا کر دیتے ہیں ... کیونکہ اس کا مقامی استعمال بھی سوزش پیدا کرتا ہے، اسی لیے فورملڈیہائڈ تطہیر کے لیے بہت ہی کم استعمال ہوتی ہے۔ گزشتہ زمانے میں فورملڈیہائڈ کے بخارات کو کمروں اور بند جگہوں کی ہوا کو جراثیم اور عفونت سے صاف کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا ... حتیٰ کہ قصبۃ الریہ (ہوا کی نالی) کی خرابیوں کے لیے بھی اس کے بخارات کو سونگھایا جاتا تھا لیکن اس طرح

سے غشائے مخاطی میں اس قدر سوزش پیدا ہو جاتی تھی کہ بجائے فائدے کے مضر ثابت ہوتا تھا اس لیے ترک کر دیا گیا۔ فورمل ڈی ہائڈ جسم میں جذب ہو جانے کی صورت میں مرکزی نظام عصبی کو سُست کر دیتا ہے۔ دورانِ سر اور چکر پیدا کرتا ہے، حتیٰ کہ اس سے قوما (بے ہوشی) بھی ہو جاتا ہے۔ اس کا محلول ایک اونس کی مقدار میں بالغ کے لیے مہلک ہوتا ہے۔"

اس کے بخارات سے کمروں کی تطہیر اس لیے ترک کر دی گئی کہ اس کے بخارات کیڑے مکوڑوں اور انڈوں کو ہلاک کرنے کے لیے ضرورت سے زیادہ تیز ثابت ہوئے جو کہ انسان کی صحت کے لیے بھی سخت مضرت رساں ہو سکتے ہیں۔

یکم نومبر ۵۹ء کو جنرل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن میں ایک خط شائع ہوا تھا جس میں یہ بتایا گیا تھا کہ اس کپڑے کے خوردہ فروش اس کے سوزشی خواص کی وجہ سے اس کو فروخت کرنے میں بہت تکلیف محسوس کرتے ہیں اور ناک کی سوزش میں بُری طرح مبتلا ہو جاتے ہیں۔ مراسلہ نگار نے لکھا تھا کہ موسم کی گرمی سے اس کپڑے سے بخارات اٹھنے لگتے ہیں اور اس کا یہ عمل ایئر کنڈیشننگ کے ذریعے ہوتا ہے جس سے جلد، آنکھیں اور ناک کی غشائے مخاطی سب سے زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ بعض حالتوں میں فورمل ڈی ہائڈ سے جو حساسیت (الرجی) پیدا ہوتی ہے اس سے لوگ سخت قسم کے جلدی امراض اور ضیق النفس میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔

گرمی تو در کنار سردی کے موسم میں بھی اس کپڑے سے بخارات اٹھتے ہیں ایسی صورت میں ایسے کپڑوں سے پرہیز کرنا بھی بہتر ہے لیکن ہمیں اس بات کی امید بہت کم ہے کہ نئی تہذیب پر جان دینے والے اور جدید تقاضوں کا نعرہ لگانے والے ہماری اس ہدایت پر کان دھریں گے۔ کیا ہم انہی سلیٹنی مصنوعات اور ہمہ گیر سمیت کے ماحول میں اوسطاً سو سال تک زندہ رہنے کی امید کر سکتے ہیں؟ اس کا جواب مستقبل ہی میں دیا جا سکتا ہے لیکن جب تک تجربات سے فیصلہ کن جواب حاصل ہوگا اس وقت تک اتنا نقصان پہنچ چکا ہوگا جس کی تلافی ناممکن ہوگی اور ممکن ہے کہ وہ اتنا ہولناک ہو کہ تلافی کی بھی ضرورت باقی نہ رہے اور سارا قصہ ہی تمام ہو جائے اور یہ ساری تہذیب خود اپنی ہی جلائی ہوئی آگ میں جل کر بھسم ہو جائے اور اپنے ساتھ سب کو لے بیٹھے۔ بظاہر تو یہ لچھن جینے کے نہیں ہیں نام نہاد زندگی کے پجاری خود اپنی شمع حیات کو پھونکیں مار رہے ہیں اور ہر قسم کی وارننگ ان کی عقل کو جھنجھوڑنے میں ناکام ہو رہی ہے۔ نئی تہذیب اب مستقبل آگے بڑھ چکی ہے اور روز بروز بڑھتی جا رہی ہے۔ اب واپسی کا تصور بھی نہیں کیا جا سکتا۔ بہر حال از خود قبر کھودنے سے پرہیز کرنا عقل مندی اور دُور اندیشی کا اوّلین تقاضا ہے۔

کوثر چاندپوری

تجمل نوری بہت مشہور صحافی تھا۔ جرنلسٹ ایسوسی ایشن میں اسے ممتاز حیثیت حاصل تھی۔ انشاپردازی میں وہ کمال رکھتا تھا، اس کا قلم شعلے بھی بھڑکا سکتا تھا اور شبنم برسانے کی طاقت بھی رکھتا تھا، اسٹیج پر وہ ایک شیوہ بیان مقرر کی حیثیت سے اپنی بات منوا کر رائے عامہ کا رُخ پھیر دیا کرتا تھا، وہ پتلا

ا آدمی تھا، مونچھیں بہت چھوٹی تھیں،
ل صاف رہتی تھی، رنگ بہت کھلا
میں ہلکی سُرخی بھی جھلکتی تھی نوری کے
یں ٹانگ کو چھوڑ کر پورے جسم میں آنکھیں
رکھتی تھیں وہ نہ بہت چھوٹی تھیں نہ
لیکن بلا کی کشش رکھتی تھیں، نیلی پتلیاں
شفاف ٹکڑوں کی مانند چمکتی تھیں۔ پتلیوں سے اس کے اندرونی جذبات
ہو جایا کرتے تھے غصے میں ان کی نیلاہٹ میں سُرخی جھلک آتی تھی اور
نت وہ بنفشہ کا پھول بن جایا کرتی تھیں اس کی بائیں ٹانگ میں خفیف
ا اور بعض احباب کے نزدیک یہی اس کے جینیس ہونے کی علامت تھی،
باتی اور رومان پرست تھا، احساسِ جمال اسے ہر خوب صورت چیز کی
ر دیتا تھا اچھے مناظر خوشنما پھول اور ایسی عمارتیں جو آرٹ کے لحاظ سے
بت کے مالک ہوں، فوراً اس کی توجہ کا مرکز بن جاتی تھیں وہ اخبار
مسادیر چھاپتا اور ان پر نظمیں بھی کہتا۔ میں پہلی بار اخبار کے دفتر میں اس
میرے اور اخبار کے درمیان اشتہارات کی اُجرت پر عرصے سے جھگڑا
ہ کا میری ادبی شہرت سے کافی متاثر تھا لیکن میں تجمل غیر ادبی انسان
ب کے علاوہ کچھ جانتا ہی نہ تھا ایک روز نوری نے فون پر مجھ سے
ہش ظاہر کرتے ہوئے کہا۔
لنا تو ہی آپ سے ملنا چاہتا ہوں، کوئی وقت دیجیے۔"

"آپ کب آسکتے ہیں؟" میں نے پوچھا۔

"سہ بجے!"

"اور میں ابھی آپ کے آفس میں آرہا ہوں۔"

"آپ زحمت نہ کیجیے میں ہی آجاؤں گا۔" اس کے لہجے میں خلوص اور انکسار تھا۔

"آپ بھی آیے گا، مگر اس وقت تو میں ہی آرہا ہوں —— نصف گھنٹے کے اندر اندر۔"

جب میں پہنچا وہ دفتر کے دروازے پر کھڑا تھا نیلا سوٹ اس کے لمبے

قد پر بہت ہی اچھا معلوم ہو رہا تھا۔ آنکھوں پر نیلگوں چشمہ تھا، اس نے بڑی گرم جوشی سے ہاتھ ملایا اور مجھے اپنے کمرے میں لے گیا جہاں ایک کرسی اور میز کے علاوہ کوئی اور چیز نہ تھی، میز پر کاغذات پھیلے ہوئے تھے ان کے درمیان ٹیبل لیمپ نیلے کور کے اندر سے روشنی پھیلا رہا تھا غالباً اس کمرے میں وہ بغیر لائٹ کے لکھ نہیں سکتا تھا۔ فوراً ہی چپراسی ایک اور کرسی لے آیا اور ہم دونوں بیٹھ گئے اتنی دیر میں کافی آگئی نوری نے بڑے آرٹسٹک انداز سے کافی بنا کر ایک پیالی میری طرف بڑھا دی اور بھنے ہوئے کاجو میرے سامنے رکھ دیے، اپنے لیے اس نے ایک لیمو کاٹ کر پیالی میں نچوڑ لیا اور اس میں تھوڑا سا گرم پانی ڈال کر پینے لگا۔ ان چند منٹ

کے اندر ہی وہ جیب سے ان ہیلر ——— نکال کر کئی سونگھ چکا تھا اور مجھے محسوس ہو گیا تھا کہ وہ زکام میں مبتلا ہے۔ ان دنوں کولڈ ویو ——— آئی ہوئی تھی شہر میں عام طور پر انفلوائنزا پھیلا ہوا تھا اور جگہ جگہ کھانسی کے مشاعرے ہو رہے تھے۔

"کیا لیمو پئیں گے آپ؟"

"جی ہاں میں اسی کا عادی ہوں کافی صرف صبح اور شام پیتا ہوں"

"لیکن آپ کو زکام ہو رہا ہے"

"جی ہاں آپ کا خیال ٹھیک ہے"

میں ڈاکٹر نہیں تھا اس لیے کوئی بحث نہیں چھیڑ سکا لیکن نوری نے آپ ہی لیمو کے فوائد پر مختصر سی تقریر کر ڈالی۔

"جی ہاں لیمو بہت اچھی چیز ہے اس میں سائٹرک ایسڈ ہوتا ہے لیکن بیماری میں تو شراب پینے والے بھی اس سے پرہیز کرنے لگتے ہیں اور پرہیز کی اہمیت کو سائنس بھی تسلیم کرتی ہے"

"اگر سائنس سے آپ کی مراد میڈیکل سائنس ہے تو میں اسے اکثر معاملات میں نظر انداز کرنے کا عادی ہوں، میری رائے میں ہر طبی مشورے پر عمل کرنا حماقت ہے"

میں ایک گھنٹہ تک نوری سے باتیں کرتا رہا وہ بڑا اسلجھا ہوا آدمی تھا۔ اشتہار والے معاملہ کو اس نے صرف دس منٹ میں طے کر دیا، اس سلسلہ میں اس کے آخری الفاظ جو اس نے اپنے منیجر کو مخاطب کر کے کہے یہ تھے۔

"حساب ہو یا سائنس ان میں سے کوئی چیز اخلاق اور محبت کو نہیں جھٹلا سکتی"

چلتے وقت نوری بولا۔

"آج سے ہمارے درمیان ایک ایسا رشتہ قائم ہو چکا ہے جسے میں دوستی کی جگہ فرینڈشپ ——— کہنا زیادہ پسند کروں گا، اگرچہ معنی دونوں کے ایک ہیں، لیکن اُردو کے بعض الفاظ اپنی روح سے محروم ہو چکے ہیں، دوستی کا لفظ بھی انھیں میں شامل ہے" اس نے بڑے اعزاز اور خلوص سے مجھے رخصت کیا۔ مہینہ بھر تک میں اتنا مصروف رہا کہ نوری سے فون پر بھی بات چیت نہ کر سکا، لیکن اس دوران میں نوری کے فون کا مجھے اکثر انتظار رہا۔ جب ٹیلی فون کی گھنٹی بجتی خیال ہوتا کہ نوری بول رہا ہے مگر ہر مرتبہ مایوسی ہوتی۔ میں اکثر سوچنے لگتا، کیا نوری بھول گیا، اس کا وہ اخلاق محض دکھاوے کا تھا اگر وہ کسی وجہ سے آنہ سکا تھا تو فون پر تو بات کر سکتا تھا۔ ایک دفعہ اچانک ایک پارک میں میری اس سے مڈبھیڑ ہو گئی وہ بہت کمزور اور نڈھال نظر آ رہا تھا، چہرہ بالکل زرد تھا، سرخی کا نشان تک نہ تھا۔

"اخاہ، نوری صاحب ——— کہیے کیا حال ہے؟"

"دوپہر ہی کو ہاسپٹل سے آیا ہوں، بائیس[22] روز سے وارڈ میں پڑا تھا"

"کیا بات تھی؟"

"نمونیہ کا اٹیک ہو گیا تھا، گلا دس روز تک بالکل بند رہا لکھ کر بات کرتا تھا، نہ جانے پنسلین کے کتنے انجکشن لگے"

"لیمو بھی چھوڑ دیا؟"

"اس کا اچار کھایا ہے آج، رس کئی روز سے چھوٹ گیا ہے"

"ڈاکٹر نے اجازت دے دی تھی اچار کھانے کی؟"

"اس کی کوئی ضرورت نہ تھی، میری رائے میں ڈاکٹر کی حیثیت ایک عمدہ [illegible] کی شیو رلیٹ سے زیادہ نہیں۔ جس وقت سفر کی ضرورت پیش آتی ہے اس [illegible] ناگزیر ہوتا ہے لیکن گھر یا بستر پر پہنچ کر اس کی کوئی ضرورت نہیں رہتی"

"اور پارک میں ہوا خوری کا سلسلہ تو ڈاکٹر ہی کے مشورے سے شروع کیا ہو گا؟"

"توبہ کیجیے! ——— میں ہوا خوری کے لیے آیا ہی کب ہوں مجھے یہاں ایک منظر پر نظم کہنا تھی اور ایک فوٹو لینا تھا اس لیے چلا آیا، ورنہ پیٹ میں اتنی کہاں ہے کہ کھانے پینے کی چیزیں چھوڑ کر محض ہوا کھانے کی گنجائش پیدا کی جائے"

"تازہ ہوا اور روشنی کی صحت کے لیے بڑی اہمیت ہے نوری صاحب"

"ضرور ہو گی، لیکن میں ان چیزوں کے لیے وقت کہاں سے لاؤں، کھانے کے لیے بھی چند منٹ ہی ملتے ہیں"

"اور غالباً کھانے سے فارغ ہوتے ہی آپ لکھنے بیٹھ جاتے ہوں گے"

"جی ہاں، بعض اوقات تو کھانا بھی لکھنے کی میز ہی پر کھاتا ہوں، [illegible] دماغ میں افکار و خیالات کا جو ہجوم ہوتا ہے اسے جلد سے جلد کاغذ پر منتقل کرنا ضروری ہوتا ہے اور یوں بھی میں جیسا کہ پہلے عرض کر چکا ہوں حفظانِ صحت پر زیادہ بھروسہ نہیں رکھتا"

ایک مرتبہ شکار میں میرا اور نوری کا ساتھ ہو گیا اپریل کا مہینہ تھا [illegible] خاصی پڑنے لگی تھی ایک گاؤں کے قریب پہنچ کر نوری کو پیاس لگی اس

ر شربت مل جائے تو ذرا تسکین ہو۔"

ؤں کے ایک کسان سے میری ملاقات تھی میں نے ڈرائیور کو بھیج کر اُسے
بت کے لیے کہا۔ وہ دیہاتی سادگی اور معصومیت کے انداز میں بولا۔
لر تو یہاں نہیں ملے گی، گڑ یا شہد ضرور مل جائے گا۔"
ا چپ رہا نوری نے جلدی سے کہا۔
بت شہد کا ٹھیک رہے گا۔"
ادیر میں پانی کا گھڑا مع گلاس اور شہد کی بوتل لے آگیا، شہد کو گلاس
دمیں نے دیکھا کہ اس میں ہزاروں سُرخ چینوٹیاں ملی ہوئی ہیں۔
ری صاحب شہد کام کا نہیں ہے، دیکھیے اس میں چینوٹیاں پڑی

ہ حرج نہیں شربت چھان لیا جائے گا۔"
ن اس قسم کی چینوٹیوں میں زہر ضرور ہوتا ہوگا۔"
ڑا بہت زہر تو دواؤں میں بھی ہوتا ہے جن کو دن رات پیا جاتا ہے۔"
اس کے اس فلسفہ پر حیران رہ گیا اور میرے دل میں اس کی طرف سے نفرت
ا ابھرا جسے اس کی دل چسپ باتوں اور شگفتہ اشعار نے جلد ہی مٹا دیا۔
م کئی روز کا تھا اس عرصہ میں پہلی بار ہم نے ایک دوسرے کی عادتوں
مطالعہ کیا، نوری بیڈ ٹی کا عادی تھا۔ بیدار ہوتے ہی وہ سگرٹ پینا
در پھر چائے پی جاتا اس کے بعد منہ دھوئے بغیر صرف کلی کر کے ناشتہ کر لیتا
ں نے نہ تو غسل کیا اور نہ لباس ہی بدلا اس کی گردن پر میل کی تہیں
اور کوٹ کے کالر کا رنگ سیاہ ہو چکا تھا، میں نے پوچھا۔
صاحب صفائی کا کردار کی پاکیزگی اور خیالات کی بلندی و شگفتگی سے

نہیں!"
ریب سے؟"
ے بھی نہیں!"
و شکار کے گوشت اور مچھلی سے بہت دلچسپی تھی گوشت سکھا کر
مچھلی کی معمولی بو اور مزہ کو قطعی نظر انداز کر دیا کرتا تھا، میں نے اس کی
ملاقات ... کہا اس ... کے بعد ٹاکسین پیدا ہو جاتا
[illegible]

"یہ باتیں تم اپنی نوٹ بک میں آئندہ نسلوں کے لیے لکھ رکھو میں بچپن سے
ٹاکسین ہضم کرنے کی عادت رکھتا ہوں۔"
آخر میں وہ سگریٹ بہت پینے لگا تھا میں نے لگاتار سگریٹ پیتے دیکھا تو
سوال کیا۔
"نوری تم اتنے سگریٹ کیوں پیتے ہو؟"
"اگر نہ پیوں تو ایسے زور دار ایڈیٹوریل نوٹس کیونکر لکھوں۔"
"تمباکو میں نکوٹین کے علاوہ ایک قسم کا تیل بھی ہوتا ہے، یہ دونوں چیزیں
بھی پائزن ہیں۔"
"ہوں گی ـــــ میں تو یہ سمجھتا ہوں کہ زہر کھائے اور پیے بغیر آدمی
دوسروں کو زندہ نہیں رکھ سکتا، پھر سگریٹ ایسی مہلک چیز ہے تو اس کے پینے والے
ان گنت انسان کیوں کر زندہ ہیں؟"
"یہ بات تو ایک چور اور اسمگلر کے متعلق بھی کہی جا سکتی ہے کہ قانون کی
موجودگی میں وہ کیوں آزاد ہے۔ اس کی اس آزادی کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ وہ
کبھی قانون کی زد میں نہ آئے گا یا اگر وہ پکڑا نہیں گیا تو مجرم نہیں۔ یہی کیفیت
قانون صحت اور میڈیکل سائنس سے بغاوت کرنے والوں کی ہے۔ کبھی نہ کبھی
قدرت اس سرکشی کی سزا دے کر رہے گی۔"
"اور شراب کے متعلق کیا خیال ہے؟"
"کیا پینے لگے ہو؟"
"دو چار پیگ سے زیادہ نہیں۔ جب سگریٹ دماغ کو بیدار اور خیالات کو
رواں کرنے میں ناکام رہتا ہے تو مجبوراً ساغر شراب کا سہارا لینا ہی پڑتا ہے۔"
"نوری! ـــــ" میں نے دردمندانہ لہجہ میں کہا: "معاف کیجیے مجھے وعظ
کہنے کا کوئی حق نہیں اور ادب میں وعظ کو اچھا بھی نہیں سمجھا گیا مگر تمہاری صحت اور
جوانی کے خیال سے کہنا پڑتا ہے کہ تم زندگی کو جس ڈگر پر چلا رہے ہو وہ منزل کی
سمت نہیں جاتی۔"
"کیا کہوں دوست زندگی سیدھے راستہ پر چلتی ہی رہتی ہے تو آدمی بے حد
شریف ہو جاتا ہے اور اس دور میں شرافت سے بڑا کوئی گناہ نہیں پھر میری اور
آپ کی منزل ضروری نہیں کہ ایک ہی ہو۔"
اس کے لہجہ میں تلخی تھی وہ اس معاملہ میں بحث کو پسند نہیں کر رہا تھا۔
"شرافت اگر گناہ بن گئی ہے تو یہ اس کا قصور نہیں سماج کی خرابی ہے تم

اخبار نویس ہو۔ پہلے اسے درست کرو۔"

"اسی لیے تو یہ سب کچھ کر رہا ہوں کہ تمھارے اس منشا کی تکمیل کر سکوں۔"

نوری کی شادی نہ ہوئی تھی، مگر اُسے مجرد نہیں کہا جا سکتا تھا۔ جس طرح ہر معاملہ میں وہ قانونِ صحت سے بغاوت کرنے کا عادی تھا، اسی طرح اخلاقی بندھنوں کو بھی توڑ دیا کرتا تھا۔ میرے اندر کافی قوتِ برداشت ہے۔ دوستوں کے مقابلہ میں میری "انا" اکثر خاموش ہی رہتی ہے، لیکن بدکرداریوں سے میں سمجھوتہ نہیں کر سکتا۔ نوری عُریاں ہو کر میری نگاہوں سے گر گیا اور میں اس سے دور دور رہنے لگا۔ یہ فیصلہ کرنے میں کوئی دشواری پیش نہ آئی کہ وہ باہر سے بھی نیلا ہے اور اندر سے بھی۔ گریز کا یہ سلسلہ دو ڈھائی سال تک چلتا رہا۔ ایک اندھیری اور ٹھنڈی رات میں میری میز پر رکھے ہوئے فون کی گھنٹی بجی۔ میں جاگ رہا تھا، ریسیور کان سے لگا کر پوچھا۔

"کون؟ ——— کہاں سے؟"

"اردن ہسپتال سے۔"

"کیا نام ہے آپ کا؟"

"یٰسین بیگ، میں مسٹر تجمل نوری کا بھانجا ہوں۔ نوری صاحب یہاں وارڈ نمبر ۹ میں داخل ہیں۔ حالت نہایت نازک ہے۔ انھوں نے ابھی مجھ سے کہا ہے کہ میں آپ کو ان کی حالت سے مطلع کر دوں اور یہ بھی کہہ دوں کہ وہ ابھی آپ سے ملنا چاہتے ہیں۔"

"میں ابھی پہنچ رہا ہوں، آپ ان کو اطلاع دے دیجیے۔"

نصف گھنٹے کے اندر ہی میں ہسپتال پہنچ گیا اور ایک خاص اجازت نامہ کی مدد سے نوری کے پلنگ تک پہنچ گیا۔ وہ بستر پر چت پڑا تھا۔ پیٹ ایک پھوڑے بلکہ رسولی کی مانند اوپر کو اُبھرا ہوا تھا۔ وہ مجھے دیکھتے ہی رونے لگا۔ آنسو اُس کے مُرجھائے ہوئے رُخساروں پر بہتے چلے گئے۔ آنکھوں میں کھلے بنفشہ کے پھول سوکھ چکے تھے۔ اُن میں نیلاہٹ نام کو نہ رہی تھی۔ بہت دیر کے بعد اُس نے کہا۔

"تم ٹھیک ہی کہا کرتے تھے حامد کہ قدرت ایسے باغیوں پر رحم نہیں کیا کرتی۔ یوں بھی بغاوت کی کم سے کم سزا قتل ہے۔"

"آخر بات کیا ہے؟"

"پوچھنے کی ضرورت نہیں، خود ہی دیکھ لو۔ دو ماہ قبل گیسٹرک السر تجویز کیا گیا تھا، اب کہا جاتا ہے کہ اُس نے خطرناک پھوڑے کی شکل اختیار کر لی ہے۔ کہتے ہیں سگرٹ اور شراب کی زیادتی کا نتیجہ ہے ——— تم سے کہنا بہت کچھ ہے لیکن پھر کبھی کہوں گا، بشرطیکہ موقع مل سکا۔ اس وقت تو میں نے یہ کہنے کو بُلایا ہے کہ میں مر جاؤں تو میری لاش کو مُردہ خانہ میں مت لے جانے دینا۔ میں زندوں سے زیادہ مُردوں سے ڈرتا ہوں۔ یہاں آکر یہ خوف بہت بڑھ گیا ہے۔ میرا دنیا میں تمھارے علاوہ کوئی نہیں۔ ان لاکھوں کروڑوں آدمیوں میں سے بھی کوئی نہیں جن کو خوش کرنے کے لیے میں سگرٹ اور شراب پی کر ایڈیٹوریل لکھا کرتا تھا۔ اب لگتا ہے کہ میری جگہ مجھ سے اچھے آدمی کو مل گئی ہے۔ میری لاش ٹھکانے لگانے میں جو مصارف ہوں گے وہ تم ہی برداشت کرو گے۔ لوحِ مزار پر کوئی تاریخ کندہ کرانے کی ضرورت نہیں، البتہ ایک لفظ ضرور لکھا جائے گا۔"

"وہ کیا؟" میں نے پوچھا۔

"باغی!" ——— اُس نے سوکھے ہوئے ہونٹوں کو تبسم آشنا کرتے ہوئے کہا۔

اپنی مشین کو سمجھیے

دماغ

حسینوں کے چہرے پر دفعتاً شفق کی سرخی کیوں پھوٹی پڑتی ہے؟ یہ
ل ہے جو اس وقت ہوتا ہے جبکہ حیا انھیں گدگداتی ہے اور چہرے پر اس
ت خون کی تابناک سرخی میں نمودار ہوتی ہیں۔ چہرے پر سرخی کا دوڑ جانا دماغ
دمویہ کو سکیڑنے کے مرکز کے عمل کے نتیجے میں واقع ہوتا ہے۔ جذبات
اور بوکھلاہٹ کی کیفیت تھوڑی دیر کے لیے اس مرکز کے فعل کو معطل
جس کے نتیجے میں چہرے کی عروقِ شعریہ خون کے رک جانے کی وجہ سے پھیل
در خون کے اجتماع کی وجہ سے چہرہ چمک اٹھتا ہے۔ اس کیفیت کو "ردِعمل"
ردِعمل کے افعال ہمارے شعوری عمل اور ارادے کے بغیر صادر ہوتے
سی صورت سے اس عمل کو روکنے پر قادر نہیں ہیں۔ اگر کوئی شخص یہ چاہے
ی طبعی عادت پر قابو حاصل کرے تو اسے کامیابی نہیں ہوگی۔
رمندگی کا منظر دماغ کی ناقابلِ فہم پیچیدگی کی ایک مثال ہے سائنسدانوں
ل سے دماغ کے جسمانی افعال کے علم میں برابر اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔
نے دماغ میں مرکز قابض عروق کا پتہ لگا لیا ہے۔ وہ اس کا مقام بھی
ور اس کی تصویر کھینچ کر بھی آپ کو دکھا سکتے ہیں۔ لیکن دماغی طاقت کا
د بہت ہی زیادہ پیچیدہ اور پُراسرار ہے۔ یہ بتانا بہت مشکل ہے کہ
رماتا ہے' وہ کیوں بوکھلا جاتا ہے۔ ایک بات پر ایک انسان ششدر
در دوسروں پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ بعض الفاظ یا موسیقی یا بعض
لموں کا جو اثر ایک انسان پر ہوتا ہے' دوسروں پر نہیں ہوتا، یا بالکل
تا ہے۔

ے دماغ میں ہم دماغ کے کچھ اہم طبیعاتی افعال کا علم رکھتے
ملیات ہیں ہیں۔ دماغ نظامِ اعصاب کا سب سے بڑا شعبہ ہے،
میں تو نہیں لیکن کثیر التعداد حیوانات میں یہ نظام دماغ کے اندر ہوتا
ب خلیات سے مل کر بنتا ہے۔ دماغ تین بڑے حصوں پر مشتمل ہے

مقدم دماغ (مخ)، موخر دماغ (دمیغ یا مخیخ) اور مبدا النخاع جس سے حرام مغز
(نخاع) جڑا ہوا ہوتا ہے اور حرام مغز کے واسطے سے جسم کے سارے اعصاب
اس سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ اوسط درجے کے انسان کے دماغ کا وزن تقریباً
۴۸ اونس ہوتا ہے۔ عورتوں کے دماغ کا وزن کچھ کم ہوتا ہے لیکن پورے جسم سے
اس کے تناسب میں کوئی فرق نہیں ہوتا۔ بعض اعلا درجے کے ذہین انسانوں کے
دماغ کا وزن اوسط سے بہت زیادہ بھی دیکھا گیا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ بعض
نہایت غبی انسانوں کے دماغ کا وزن بھی ساٹھ اونس تک پایا گیا ہے۔ یہ خیال
کیا جاتا ہے کہ اگر دماغ کا وزن ۳۲ اونس سے کم ہوگا تو اس میں معمول کے مطابق
ذہانت نہیں پائی جائے گی۔

اگر جسم کے کسی حصے میں کوئی واقعہ پیش آئے تو عصبی لہر اس کو دماغ تک
پہنچا دیتی ہے۔ یعنی ایک برقی رو مقررہ راستے سے اس کی اطلاع دماغ کے مخصوص
حصے تک لے جاتی ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ یہ لہر راستے ہی میں دم توڑ دے یا دماغ اس
کو دبا دے یا اس کو عمل میں بدل دے۔ آپ جو کچھ محسوس کرتے ہیں، دماغ میں اس
کا ایک خاص مرکز ہوتا ہے۔ شاید ان مراکز میں سب سے ممتاز مرکز تنفس ہے، جو
سانس کی آمد و شد کی تنظیم کرتا ہے۔ اسی طرح دماغ میں شامہ، سامعہ، باصرہ
اور ذائقہ کے مراکز ہیں، جو بو، آواز، مناظر اور ذائقہ کے ردِعملوں کو درج کرتے
ہیں۔ اسی طرح نطق، موسیقی، تحریر اور دوسرے ملکات کے مراکز ہیں۔ ایک حرکات کا
مرکز ہے جو یہ فیصلہ کرتا ہے کہ کس حرکت کی ضرورت ہے۔

جسم کے کسی عضلے کی کوئی حرکت جسم کے متعلقہ مرکز کی شمولیت کے بغیر
انجام نہیں پا سکتی۔ قابض عروق مرکز عروق دمویہ کی دیواروں کو سکیڑتا ہے۔
کچھ مراکز ہیں جو چبانے، نگلنے، کھانسنے، چوسنے، چھینکنے، آنکھ جھپکنے اور جمائی
لینے وغیرہ افعال کے ذمہ دار ہیں۔ دورانِ ہضم میں آپ کے معدے میں رطوبت کا
ترشح اور آنتوں کی حرکات کو دماغ کا ایک مرکز قابو میں رکھتا ہے۔ بہت سی بدنی

سرگرمیاں جس میں آپکا دماغ آپکو مشغول رکھتا ہے، خودکار یا خود مختار ہیں مثال کے طور پر سانس لینے اور پلک جھپکانے کے عمل برابر جاری رہتے ہیں حالانکہ ہمیں شاذ و نادر ہی ان کا شعور ہوتا ہے۔ کوئی شخص ٹھیک ٹھیک نہیں بتا سکتا کہ کس تک یہ مراکز خود مختار ہیں اور کس حد تک ان پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ بہرحال ہم اپنے سانس کو روک سکتے ہیں، ہم اپنی پلکوں کو جھپکنے سے باز رکھ سکتے ہیں، بشرطیکہ ہم قصداً ایسا کرنے کی کوشش کریں، لیکن دماغی مشین کے کس نقطے یا کس مرحلے پر ہمارا شعور ہمارے احساس سراسیمگی کو دماغ کے اس مرکز تک پہنچاتا ہے جو چہرے کو گلگون بنا دیتا ہے؟ کوئی نہیں جانتا۔

عضلات سے اعصاب جلد تھکتے ہیں

طبی رسالوں میں صحت مند اعصاب اور ہماری فلاح و بہبود میں ان کی اہمیت اور ان کی نگہداشت کے متعلق بہت کچھ گفتگو کی جاتی ہے لیکن یہ یاد رکھنے اور سمجھ لینے کی بات ہے کہ جو کچھ اعصاب کے لیے کہا جائے اس کا اطلاق دماغ پر اعصاب سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔ چنانچہ جو چیز اعصاب کے لیے اچھی ہے، وہ دماغ کے لیے بدرجہ اولیٰ اچھی ہے۔ مثلاً ہمیں یہ معلوم ہے کہ اعصاب عضلات سے پہلے تھک جاتے ہیں۔ کیونکہ محنت کی ایک خاص مقدار کے بعد اعصاب جواب دے دیتے ہیں اور انھیں آرام و سکون کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن برقی تحریک سے اعصاب کے فعل کو جاری رکھا جاسکتا ہے۔ اسی طرح تمام عصبی ساختوں کی طرح دماغ بھی تھک جاتا ہے اور جسم کی تمام دوسری ساختوں کی طرح اس کو بھی آرام دینے کی ضرورت ہے۔

اگر کوئی بوڑھا شخص یہ کہے کہ حساب کے معمولی سوالات سے اس کا دماغ الجھنے لگتا ہے تو اس کا یہ کہنا بالکل بجا ہے کیونکہ ایک طویل عرصے سے اس نے دماغ کے ان حصّوں سے کام نہیں لیا ہے جن کا تعلق ریاضی سے ہے اور برخلاف اس کے بچے روزانہ اسکول میں دماغ کے ان حصّوں کی ورزش کرتے رہتے ہیں۔

جسم کے دوسرے خلیات کی طرح دماغ کے خلیات کو بھی آکسیجن اور خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ خون ان چیزوں کو شریانوں کے ذریعے دماغ تک لے جاتا ہے۔ اگر دماغ میں کافی آکسیجن نہ ہو تو دماغ کام نہیں کرسکتا اور اس پر بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ بے ہوشی کی وجہ خون کی قلت بھی ہوسکتی ہے اور خون کے اندر ناکافی آکسیجن بھی اس کی وجہ ہوسکتی ہے۔ عارضی بیہوشی کو صدمہ یا غشی کہتے ہیں۔ دماغ کی خاص غذا خون کی شکر ہے۔ اگر خون کے اندر شکر کا توازن بگڑ جائے تو بیہوشی کی خطرناک علامات رونما ہو جاتی ہیں۔ اگر انسولین کے انجیکشن سے خون میں شکر کم ہو جائے تو بھی بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔

دماغ کے تغذیہ کے لیے حیاتین اور معدنی نمکیات ضروری ہیں

جس طرح جسم کے دوسرے حصّوں کے لیے حیاتین اور معدنی نمکیات ضروری ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ ضروری غالباً حیاتین ب ہے کیونکہ ہمیں معلوم ہے کہ ان کا خاص کام عصبی ساختوں کو غذا بہم پہنچانا ہے۔ ہم یہ بھی معلوم ہے کہ حیاتین ب کی اقسام بعض نفسیاتی افعال پر بھی مؤثر ہوتی ہیں۔ پست ہمتی، اوہام و وساوس اور فکر پروری کی علامات حیاتین ب کی اور خصوصاً تھیامین کی کمی پر دلالت کرتی ہیں۔ حیاتین ب کی کمی سے یہ علامات کیوں رونما ہوتی ہیں؟ ہم نہیں جانتے شاید انکا کام یہ ہوتا ہے کہ یہ دماغ کے ہر حصّے کو جس کا سیکھنے سے تعلق ہوتا ہے، مناسب غذا بہم پہنچاتی ہیں۔ دماغی صحت سے مراد ذہانت، متوازن شخصیت، کام کی اہلیت، خوش مزاجی اور کامرانی ہوتی ہے۔ اگر آپ اپنی ذات کے لیے ان اوصاف کے خواہاں ہیں تو بہتر یہ ہے کہ آپ اپنی غذا کا خاص خیال رکھیں اور اپنی غذاؤں کی فہرست پر از سر نو نگاہ ڈالیں۔

شہد کی مکھی

ہد کی مکھی کے زہر سے گٹھیا اور اعصاب کے ورم کا علاج کرنے میں کامیابی ہوئی ہے۔

لوشن اور کریم میں خالص شہد ملا کر استعمال کرنے سے جلد صاف اور ملائم رہتی ہے، زکام میں شہد استعمال کیجیے

از: (یوٹرش)

SAMI-62

شہد کی مکھی کے زہر کی بعض خوبیاں پرانے زمانے میں بھی لوگوں کو معلوم
یں۔ گٹھیا اور اعصاب کے ورم میں یہ چیز بہت مفید ہوتی ہے۔ تجربے سے ثابت
کا ہے کہ یہ زہر بعض جراثیم کو مارتا ہے۔ اس زہر میں ایک جزو ہوتا ہے جسے ہسٹامین
ہیں۔ وہ خون کے دباؤ کو کم کرتا ہے۔ اس زہر میں بعض دلچسپ خصوصیات
ہیں، مثلاً دس تک منجمد کیجیے یا ایک سو درجہ سینٹی گریڈ پر اُبالتے رہیے تب بھی
طبی خصوصیات پر اثر نہیں پڑتا۔ گندک کے تیزاب میں ۲۴ گھنٹے ڈال دیجیے،
ی کوئی اثر نہیں ہوتا۔

عام طور پر گٹھیا اور اعصاب کے ورم کی مختلف بیماریوں میں اس زہر سے فائدہ
لیکن اگر تپِ دق ہو، جنون یا دل کی بیماری ہو، ذیابیطس، جگر یا پتّے کے
ں اگر استعمال کیا جائے تو نقصان ہوتا ہے۔ اس لیے اس کے استعمال کے
ڈاکٹر کا مشورہ بالکل ضروری ہے۔ بغیر طبی مشورے کے استعمال کرنے میں
ں کا شدید خطرہ ہے۔

کا انجیکشن

شہد کی مکھی کا زہر انجیکشن کے ذریعے مناسب مقدار میں جسم کے
یا جاتا ہے۔ انجیکشن کس جگہ پر دیا جائے یا زہر کی کتنی مقدار اور قوت ہو،
صلہ ماہر معالج کر سکتا ہے، دوسرا اور کوئی نہیں۔ عموماً بازو اور ران میں
دیا جاتا ہے۔ علاج کے دوران غذا میں عموماً دودھ، دہی، مکھن وغیرہ
کرنے کو کہتے ہیں۔ شکر منع کرتے ہیں اور اس کی جگہ شہد یا کوئی اور چیز

شہد اور شہد کی مکھی کا زہر دونوں بڑے فائدے کی چیز ہیں اور شہد
ں طور پر بڑی خوبیاں ہیں، لیکن یہ سمجھنا کہ یہ ہر مرض کی دوا ہے، درست
۔ علاوہ اس کے اگر شہد کو بطور دوا کے استعمال کرنا ہے تو خوراک وغیرہ
کے بارے میں طبی مشورہ لینا چاہیے۔

عام لوگوں نے صدیوں کے تجربے سے پتہ لگا لیا تھا کہ شہد کے بڑے
فائدے ہیں۔ جدید تحقیق نے عام لوگوں کے خیال کی تصدیق کی ہے اور شہد کی طبی
خصوصیات کی ایک طویل فہرست مرتب کی ہے۔

شہد میں گلوکوز، لیولوس، انزائم، معدنی عناصر، عضوی تیزاب
اور بہت سے دوسرے عناصر ہوتے ہیں، جو جسم کی نشوونما میں مدد دیتے ہیں۔
جب آپ شہد کھاتے ہیں تو گویا ساٹھ مختلف قسم کے طبی اجزا کھاتے ہیں۔

معدے کی بیماریاں

معدے کے ناسور میں شہد بہت فائدہ کرتا ہے۔ سینہ کی سوزش، تیزابی
کیفیت، متلی اور پیٹ کے درد میں کمی ہو جاتی ہے۔ خون میں سرخ خلیوں کی
تعداد بڑھ جاتی اور اعصابی الجھن میں کمی ہو جاتی ہے۔ معدے کے ناسور کے
مریضوں کا مشاہدہ کر کے ڈاکٹروں نے یہ نتیجہ نکالا ہے کہ مروجہ علاج سے اگر تین
مریضوں میں سے ایک اچھا ہوتا ہے تو شہد کے مناسب استعمال سے دو
مریضوں میں سے ایک اچھا ہوتا ہے۔ گویا شہد ایک مجرّب نسخہ ہے جو ناسور
کے مرض میں عام علاج سے بہتر پایا گیا۔

شہد کو بطور دوا استعمال کرنے کے سلسلے میں ڈاکٹر سے مشورہ کر لینا
چاہیے، کیونکہ اگر خوراک بہت زیادہ ہو جائے تو جسم میں کاربوہائیڈریٹ کی
زیادتی ہو جاتی ہے۔ بہرحال تجربے سے دیکھا گیا ہے کہ ناسور کے مریض کے لیے
مناسب خوراک یہ ہوتی ہے: روزانہ ۳۰ گرام شہد، ایک حصہ صبح ناشتے
سے ڈیڑھ گھنٹہ قبل اور دوسری خوراک کھانے کے تین گھنٹے بعد۔ دو مہینے
تک یہ سلسلہ جاری رہے۔ اگر افاقہ نہ ہو تو ۱۵ دن کے وقفے سے پھر اسی
مقدار سے کھانا چاہیے۔ ناسور کے مریض کو مرچ، مسالے، پیاز، سرکہ اور تمام

تیز چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ نمک کم کھانا چاہیے۔ کھانا نہ تو زیادہ گرم ہو اور نہ ٹھنڈا۔ نیم گرم ہو تو معدے پر بُرا اثر نہیں پڑتا۔ معالج کے مشورے سے مزید احتیاط کرنی چاہیے۔

زکام میں شہد کا استعمال

زکام میں شہد فائدہ کرتا ہے۔ یہ بات لوگوں کو عام طور پر معلوم ہے۔ خالی شہد بھی کھا سکتے ہیں اور دودھ، لیموں کے عرق اور بعض دوسری چیزوں کے ساتھ ملا کر بھی۔ دن میں چار پانچ دفعہ کرکے ایک سو گرام شہد روز کھانا چاہیے۔ شہد کھانے سے بہت پسینہ آتا ہے، اس لیے جب زکام میں شہد استعمال کیا جا رہا ہو تو دو تین دن تک کمرے میں رہ کر ہوا سے اپنے آپ کو بچانا چاہیے۔

بعض دفعہ رگوں میں چکنائی کی وجہ سے سختی یا صلابت پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ بیماری کبھی کبھی دماغ کی رگوں کو بھی ہو جاتی ہے۔ اس میں بھی شہد فائدہ دیتا ہے۔ ایک پیالہ پیاز کے عرق میں ایک پیالہ شہد ملا لیا جائے اور اسے بند کرکے صاف ستھرے برتن میں رکھ دیا جائے۔ دن میں تین بار کھانے سے ایک یا دو گھنٹے قبل، ایک بڑا چمچہ اس دوا کا پی لیا جائے۔ دو مہینے تک دوا پی جائے۔ اگر آرام معمولی سا ہو اور بیماری باقی رہے تو پندرہ دن کے وقفے سے دو مہینے کا ایک کورس اور لیا جائے۔

شہد اُبٹن اور کریم کی جگہ استعمال کرنے سے چہرے کی جلد صاف اور نرم رہتی ہے۔ شہد کا لیپ لگا کر اسے دیر تک رہنے دیا جائے۔ پھر دھو کر چہرہ صاف کر لیا جائے۔ غسل میں بھی شہد استعمال کرتے ہیں۔ گرم یا نیم گرم پانی میں تھوڑا سا شہد ملا کر پانی میں لیٹے رہیے تو اس سے جلد کی بعض خرابیاں دور ہوتی ہیں۔

دق و سل

مسٹر جسٹس ایم۔ آر۔ کیانی

گزشتہ دنوں لاہور ڈسٹرکٹ ٹی بی ایسوسی ایشن کی سالانہ کانفرنس کے موقع پر مغربی پاکستان ہائی کورٹ کے چیف جسٹس جناب محمد رستم کیانی صاحب نے ایک اِفتتاحی تقریر فرمائی۔ ہم یہ تقریر یہاں شائع کر رہے ہیں۔ جناب کیانی صاحب کی تقریریں اور مقالات بڑے دل چسپ ہوتے ہیں۔ اِن میں مزاح کی بڑی چاشنی ہوتی ہے لیکن سننے والا اطمنان کی حالت میں جب کیانی صاحب کی کہی ہوئی باتوں پر غور کرتا ہے تو رموز و نکات اس پر آشکارا ہوتے ہیں اور وہ داد دیے بغیر نہیں رہتا اور اثر قبول کیے بغیر نہیں رہتا۔ بات کہنے کا یہ انداز ہمیشہ موثر ثابت ہوا ہے۔

صاحب صدر، خواتین و حضرات

ایک دفعہ ایک خاتون مجھ سے ریڈ کراس کا چندہ لینے آئی تھیں اور میں ان سے ترشروئی سے پیش آیا تھا اور جب میری نرمی بحال ہوئی تو میں نے اس رقم سے دگنی رقم دے کر اپنے آپ کو سزا دی جو میں عام حالات میں دیتا۔ آپ شاید اس سے یہ تاثر نہ لیں کہ میں خواتین سے ترشروئی سے پیش آتا ہوں، لہٰذا مجھے وضاحت پیش کرنے دیجیے۔ اس خاتون نے عین اس وقت جب ایک چوبدار مجھے نپے تُلے قدموں میں چیف جسٹس کے کمرۂ عدالت کی طرف لے جا رہا تھا، برآمدے میں میرا رستہ روک لیا تھا۔ آپ غالبًا یہ نہیں جانتے کہ جب ایک جونیئر جج سینئر جج کے ساتھ عدالت کی طرف جاتا ہے تو ایک چوبدار اس کے آگے آگے لکڑی کی مہیب قسم کی ایک چھڑی لیے چلتا ہے۔ یہ چھڑی ایک قدآور آدمی سے بھی طویل قامت ہوتی ہے۔ چوبدار چھوٹے چھوٹے قدموں میں باوقار طریق سے چلتا ہے تاکہ جج بھاگ کر اس سے آگے نہ نکل جائے اور مقدمہ بازوں کو کوفت نہ پہنچائے، جن کا برآمدوں میں ٹھٹھ لگا ہوتا ہے۔ اس موقع پر جب میں باوقار انداز میں قدم اٹھا رہا تھا۔ چوبدار میرے آگے تھا اور میرے سیاہ کوٹ کی دُم میرے پیچھے تھی تو مسز منظور قادر کسی طرف سے نمودار ہوئیں اور انھوں نے مجھے روک لیا۔ مجھے اپنے پیش رو کی ارواح کے لیے کچھ نہ کچھ کرنا پڑا تھا جو ان مقدس برآمدوں میں قریبًا ایک صدی تک چلتے رہے تھے۔ ان کی روحیں میری آنکھوں کے سامنے آگئیں اور ...ے انداز میں یہ احتجاج کیا کہ پہلے کبھی ایسا نہیں ہوا۔

آج میں ایک اور خاتون کے لیے اپنے آپ کو سزا دے رہا ہوں۔ یہ اتوار کی صبح تھی۔ جب ملنے والے بہت ہوتے ہیں۔ اُن میں سے بعض الف لیلیٰ کی داستانیں شروع کر دیتے ہیں اور یہ بھول جاتے ہیں کہ دوسرے بھی انتظار کی زحمت جھیل رہے ہوں گے۔ ملاقاتوں کے اس سلسلے کے دوران گھنٹہ نصف گھنٹہ بعد نقیب نے مجھے قدرے زور دے کر بتایا کہ ملاقاتیوں کے دوسرے گروپ میں ایک خاتون بھی ہیں۔ یہ مسز تاثیر تھیں۔ اگرچہ ترشروئی میرے لاشعور میں تھی۔ میں نے اس کانفرنس کا افتتاح کرنے یا اسے کھولنے یا خطاب کرنے یا اس کی صدارت کرنے پر اظہارِ رضا مندی کر کے اپنے آپ کو سزا دی۔ اس ضمن میں جو واحد شرط میں نے پیش کی، وہ یہ تھی کہ میں دس منٹ سے زیادہ تقریر نہیں کروں گا۔ اس لیے اگر میری تقریر دس منٹ سے بڑھ جائے تو اس میں مسز تاثیر کی خطا نہیں ہوگی اور آپ گھنٹی بجا سکتے ہیں یا کھانسنا شروع کر سکتے ہیں جیسے کہ آپ تپِ دق کے مریض ہوں۔

خواتین و حضرات! مجھے اس بارے میں یقین نہیں ہے کہ میں کس قسم کے سامعین سے خطاب کر رہا ہوں۔ البتہ مجھے یقین ہے کہ یہ ایک ڈسٹرکٹ کانفرنس ہے جس میں خواتین و حضرات میری تقریر سننے اور ہنسنے کے لیے تشریف فرما ہیں۔ اگرچہ ٹی بی ایسوسی ایشن کے صدر مسٹر فاروقی نے یہ وعدہ کیا تھا کہ وہ مجھے ٹی بی کے متعلق لٹریچر بھیجیں گے اور یہ لٹریچر گزشتہ اتوار تک مجھے نہیں ملا تھا اور میں نے سوچا تھا کہ میں بیٹھ کر کچھ نہ کچھ لکھ لوں، کیونکہ شاید مجھے پھر فرصت نہ مل سکے۔ مجھے فرصت کم ملتی ہے اور جن کیسوں سے مجھے واسطہ پڑتا ہے، وہ بعض ٹی بی کے کیسوں کی طرح سنگین ہوتے ہیں۔

لاشعور کی ترش رُوی : اگر مسز تاثیر میرے لاشعور کی ترش رُوی کا

. نہ برداشت کرچکی ہوتیں تو میں ایک ٹی بی کانفرنس میں نہ آتا۔ تاہم
مک کسی خیراتی ادارے کو اس بات کا علم نہ ہونے کے باعث کہ میں کتنا
ں مند ہوں، یہ خیال نہیں آیا تھا کہ میں ٹی بی کے لیے ایک مناسب موضوع
مکتا ہوں۔ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ظاہری صورتیں کتنی فریب دہ ہو سکتی
یہ سچ ہے ماسوائے ایک موقع کے، جب میں جوان تھا تو ایک خوبصورت
، نے مجھے چھیڑنے کے لیے مذاق کیا تھا۔ مجھے بالعموم ایک صحت مند شخص سمجھا
رہا ہے۔ اس استغاثہ کے بعد پھر بعض لوگوں نے یہ خیال کیا کہ مجھے گاہ گاہ دمہ
ورے پڑتے ہیں لیکن یہ دورے سردیوں میں اکتوبر سے اپریل تک اور گرمیوں
ئی سے ستمبر تک پڑتے ہیں۔ سال کے باقی ماندہ مہینوں میں مجھے برونکائٹس اد
بخار ہوتا ہے اور بعض اوقات میرا ناک پٹرول کے انجن کی طرح چھینکنے لگتا ہے۔
عیاشیوں کے سوا میرے بارے میں یہ شبہ کبھی نہیں کیا گیا کہ میں ٹی بی کا مریض
، ہو سکتا ہوں اور حالانکہ میں کبھی اس میں مبتلا رہا ہوں!

یہ اس طرح ہوا کہ میں کیمبرج میں تھا اور صرف چھے ماہ قبل وہاں کی مرطوب
، وہوا کی وجہ سے دمہ سے متعارف ہوا تھا لیکن میرے ڈاکٹر کو یہ گمان گزرا
رض مشکوک ہے، لہٰذا اس نے مجھے ایک اسپیشلسٹ کے پاس بھیج دیا۔ اس
یری اسکریننگ کی۔ اس طرز پر نہیں جس طرح پاکستان میں لوگوں کی اسکریننگ
جاتی ہے ـــــ اور فوٹوگراف کا جائزہ لیتے ہوئے اسپیشلسٹ نے فرطِ
ب سے کہا "پتہ چل گیا، پتہ چل گیا"۔ میں بھی لمحہ بھر اس کی مسرت میں شریک
اور یہ توقع کرتے ہوئے کہ اس نے کوئی مختصر علاج دریافت کر لیا ہے، میں نے
ھا "ہاں صاحب تو یہ کیا ہے؟" لیکن وہ اپنی دریافت سے اتنا مسحور تھا کہ ڈھلق
بمشکل الفاظ نکالتے ہوئے فوٹوگراف کے استقبال میں اپنی ساری تقریر ختم کرتے
ئے میری طرف متوجہ ہوا اور کہا "آپ کو ٹی بی ہو گئی ہے"۔ اس پر میں نے اس سے
چھا "ٹی بی کیا ہوتی ہے؟"

خواتین و حضرات! میں اس وقت صرف ۲۴ سال کا بچہ تھا محض گنوار
یدھا سادہ طالبِ علم۔ آپ کے بیسویں صدی کے دوسرے نصف کے پہلے
بع کے چست لڑکوں کی طرح نہیں جنھیں سترہ برس کی عمر میں ایلس کے پرستان
رملکہ شیبا کے متعلق تمام تر معلومات حاصل ہوتی ہیں۔

مشہور گائیکہ: گزشتہ ہفتے مجھے ایک شادی میں شرکت کا اتفاق ہوا اور
ں وہاں اس وقت پہنچا جب ایک گانے والی سہرا گا رہی تھی۔ وہ "لڑکی پن" کو
یلوں پیچھے چھوڑ آئی تھی اور "موٹے عورت پن" کے علاقے میں اچھی طرح داخل
ہو چکی تھی۔ طبع شدہ سہرے کی ایک کاپی مجھے دی گئی۔ اس کے آخر میں گانے والی
کا نام بھی درج تھا۔ جب برات دلہن کے گھر کی طرف روانہ ہونے والی تھی، تو
نامعلوم خواتین میری کار کے پاس پہنچیں۔ جیسے وہ میری کار میں جگہ چاہتی ہوں۔
میں نے کار کا دروازہ کھول دیا لیکن انھوں نے خود کار میں بیٹھنے کے بجائے
اپنے دو لڑکوں کو اندر دھکیل دیا اور آسودہ خاطری کے ساتھ کہا، براتوں میں
ایسے واقعات پیش آتے ہی ہیں۔ میں نے کہا میں درجۂ حرارت کی اچانک تبدیلیوں
کا عادی ہوں اور راضی برضائے خداوندی ہو گیا لیکن میں چونکہ اپنے عم زاد اور
ڈرائیور کے علاوہ دو دوسرے نوجوانوں کے ساتھ جا رہا تھا، اس لیے میں نے
معصومیت سے دریافت کیا کہ گانے والی کون تھی؟ میں نے یہ سوال کسی خاص شخص
سے نہیں کیا تھا لیکن کیا آپ اس پر یقین کریں گے کہ کار میں موجود چاروں افراد
ـــــ دو اجنبی لڑکوں، میرے عم زاد اور ڈرائیور ـــــ نے بیک آواز ہو کر
کہا وہ سبزہ زار بانو تھی ـــــ میں اصلی نام منکشف نہیں کر رہا اور مجھے توقع
ہے کہ سبزہ زار بانو نام کی کوئی عورت نہیں ہے لیکن جب میں ہنسا اور اس پر
اظہارِ تعجب کیا کہ وہ چاروں اس کو جانتے ہیں، تو انھوں نے پھر بیک آواز کہا کہ وہ
ایک مشہور گائیکہ ہے اور انھوں نے اس سلسلے میں میری لاعلمی پر اظہارِ تعجب کیا۔
اس میں حیرت کی کوئی بات نہیں ہے۔ مجھے ۲۴ برس کی عمر میں ٹی بی کا علم نہیں تھا۔
جب میں نے کیمبرج کے اس اسپیشلسٹ سے پوچھا کہ ٹی بی کیا ہوتی ہے تو اس نے
جواب دیا "ٹیوبرکلوسس"۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ اسپیشلسٹ میرے ساتھ
خوش دلی سے کام لے رہا تھا۔ اگر مجھے دو حرف کے ایک لفظ کے آبا و اجداد کے
بارے میں علم نہیں تھا تو اگر اسے بارہ حروف کے ایک لفظ تک وسعت دے دی جائے
اس کے متعلق مجھے کیا علم ہو سکتا ہے۔ اس لیے میں نے بڑے شگفتہ انداز میں کہا
"ٹیوبرکلوسس کیا ہوتی ہے؟" پھر اس نے وضاحت کرتے ہوئے بتایا کہ یہ "کچھ"
پھیپھڑوں سے متعلق ہے۔ اس میں تھوک مثبت اور عام صحت منفی ہوتی ہے۔
مجھے کم از کم چھے ماہ تک بستر میں رہنا پڑے گا اور مڈہرسٹ کے سینی ٹوریم میں جانا
پڑے گا۔ اگر آپ مجھ سے دریافت کریں تو یہ میرے قیامِ انگلستان کا بہترین حصہ
تھا کیونکہ وہاں معاشرے کے مختلف شعبوں کے تین سو مریض تھے جن میں مرد
بھی تھے اور خواتین بھی اور جب ہماری حالت بہتر ہو گئی تو چائے اور کھانوں پر
ہماری ملاقاتیں ہوتیں۔ ہم نے وہاں ایک دوسرے اور ساری دنیا کے ساتھ
ہمدردی کرنا سیکھا۔ میں شاید ایک اچھا سماجی کارکن بن جاتا، اگر یہ دوسرا کام
جو میں اب کر رہا ہوں، مجھے زیادہ منفعت بخش نظر نہ آتا لیکن وہ

ہر کسے را بہر کارے ساختند

طریقِ علاج میں تبدیلی: بہر نوع آج سے رُبع صدی پہلے کھلی ہوا

در کافی آرام کا طریق علاج جو اس وقت صحت یابی کی واحد صورت تھی۔ اب اس
کی جگہ کہیں زیادہ موثر طریقوں نے لے لی ہے۔ میں نے ایک اور بات بھی سیکھی سینی ٹوریم
کے ماہر نے مجھے رخصت کرتے وقت سرٹیفکٹ دیا کہ مجھے کبھی ٹی بی نہیں ہوئی تھی۔
ب میں واپس کیمبرج واپس پہنچا تو وہاں کے ماہر نے پھر میرا معائنہ کیا اور کہنے لگا
کبھی نہیں آپ کو ٹی بی ضرور تھی!

خواتین وحضرات! صدر نے اب مجھے ٹی بی کے متعلق جو لٹریچر دیا ہے اس میں
ی بات پر زور دیا گیا ہے۔ اگر ابتدائی مرحلوں میں مرض کی تشخیص ہو جائے تو نہ صرف
علقہ مریض کم خرچ اور کم تکلیف کے ساتھ مرض سے خود نجات حاصل کرلے گا۔
، کے رشتہ دار اور اہل وعیال بھی چھوت سے تمام تر محفوظ رہیں گے۔

نچی اخلاقی سطح: خواتین وحضرات! آپ ہم سے زیادہ اونچی سطح پر ہیں۔
میں پھر مڈہرسٹ سینی ٹوریم کے اپنے ساتھی مریضوں کا تذکرہ کرنے لگا ہوں۔
ردں کے ساتھ ہماری ہمدردی ہماری اپنی حالت کی وجہ سے ہوتی تھی جب کہ
، لوگوں کی ہمدردی کی تہہ میں کوئی مقصد کارفرما نہیں ہے۔ ان تمام لوگوں میں
جو بنی نوع انسان کی فلاح کے لیے خیراتی کام کرتے ہیں۔ ایسے ایسے افراد قابل
بن ہیں جو بیماریوں کا قلع قمع کرنے کی جدوجہد کرتے ہیں اور وہ افراد جو ٹی بی
یسی خطرناک بیماریوں کے استیصال کے لیے سرگرم کار ہیں، وہ اور بھی زیادہ تحسین و
ں کے مستحق ہیں۔ اس مرض کا سب سے بڑا خطرہ اس حقیقت میں مضمر ہے کہ یہ
ے لوگوں کو اس طرح لگ جاتا ہے کہ انھیں احساس تک نہیں ہوتا۔ تمام باتوں
یہ کیا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ ہمیں اپنے بچوں کو یہ تعلیم دینی چاہیے کہ
بگہ نہ تھوکیں یا اپنا بلغم نہ بکھیرتے پھریں کیونکہ یہ خشک ہو کر دھول کے ساتھ
، اور اگر یہ تھوک یا بلغم کسی مریض کا ہو تو اس سے خوراک جراثیم آلود ہو جاتی
بچے اخلاق کے سبق کے طور پر اسے سیکھ لیں تو یہ ایک مبارک اور مسعود کارنامہ
بں ابھی اس بات کا بھی اظہار کرچکا ہوں کہ ٹی بی کے مریضوں کے اہل و
لو بہت زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ بچوں کو بوسہ دینے کی عادت یا دیہی تقریبات
ہی برتن سے ایک ہی پانی پینا، یا اس خیال سے مرض کو چھپانا کہ دوسرے
، کی صحبت سے کنارہ کش نہ ہوں، بہت تباہ کن بات ہے۔ اعلیٰ منصب کے
ب نے جو دمہ کے مریض تھے، اس بات کے اظہار میں تامل سے کام لیا کہ
بن میں مبتلا ہیں اور انھوں نے سانس لینے میں دقت کو آب وہوا کی خرابی
لیا تاآنکہ میں نے ان کے سامنے تسلیم کیا کہ میں بھی دمہ کے مرض میں مبتلا
ں قسم کے اعترافات جیل میں بھی حاصل ہوئے جب ایک قیدی نے
نت قیدی نہیں تھا) دوسرے قیدی کے سامنے یہ دعویٰ کیا کہ اس نے
اب تک پچیس افراد کو بشمول ایک پولیس افسر کے قتل کیا ہے۔ اس طرح دوسرے قیدی کے
ہیروازم کے جذبہ کو ٹھیس لگی اور اس نے فرضی قیدی کو بتایا ہے میں نے حال ہی میں جو
قتل کیا ہے اس کی نسبت تمہاری کارکردگی اتنی لاثانی نہیں ہے لیکن جہاں تک میرے اعتراف
کا تعلق ہے یہ حقیقی تھا۔ چونکہ دمہ چھوت کی بیماری نہیں ہے اس لیے میں ہمیشہ یہ اعتراف
کرنے کے لیے تیار ہوں۔ حقیقت یہ ہے کہ جب سانس لینے میں دقت ہوتی ہے تو یہ اپنا اعتراف
آپ کرلیتا ہے لیکن تپ دق کے بارے میں بعض اوقات آپ کو خود اس وقت تک اس کا علم
نہیں ہوتا جب تک خاصی شدت اختیار نہ کرے۔

متعدی لٹریچر: میں اپنی تقریر کے پہلے حصے میں یہ شکایت کرچکا ہوں کہ صدر نے
مجھے کوئی لٹریچر نہیں بھیجا تھا اور انھوں نے اب اس تاخیر کو یوں پورا کیا ہے کہ مجھے اتنا
زیادہ لٹریچر بھیجا ہے کہ میں اس سے پوری طرح استفادہ نہیں کرسکتا اور یہ بہتر ہے کہ اس
سارے لٹریچر کو نہ پڑھا جائے کیونکہ اگر ٹی بی متعدی مرض ہے تو اس کا لٹریچر بھی لازماً متعدی
ہوگا۔ میں یہ محسوس کرتا ہوں اس نے کسی حد تک مجھے متاثر کردیا ہے۔ اس میں سے کچھ
لٹریچر بالخصوص ڈاکٹر اعوان کی مساعی کا مطالعہ کرنے کے بعد میرے دل میں بھی اس سلسلے
میں کچھ کام کرنے کی اُمنگ پیدا ہوئی لیکن میں یہ نہیں جانتا کہ یہ کام کیسے کیا جائے اس
لیے خواتین وحضرات، تمام سماجی کارکنوں، اور چند ڈاکٹروں! میں آپ سے کہتا ہوں کہ
آپ اس سلسلے میں جو کچھ کرسکتے ہوں کریں کیونکہ آپ کو تجربہ ہے۔ آپ اس کام پر آمادہ ہیں اور
آپ کو اس کا موقع حاصل ہے۔ صدر نے بھی ازراہ عنایت میرے لیے افتتاحی خطبہ تیار کیا ہے۔
اگر مجھے اپنا خطبہ تیار کرنے کا وقت نہ ملتا تو مجھے شاید یہ خطبہ پڑھنا پڑتا۔ میں اسے کسی
آئندہ موقع کے لیے سنبھال رکھوں گا۔ تاہم اس خطبے میں دو باتیں میرے باعث دلکشی
ہیں۔ پہلی یہ کہ تپ دق زیادہ غریب لوگوں کا مرض ہے اور یہ کہ چونکہ وہ اسکی جلد تشخیص
نہیں کراسکتے اس لیے یہ دوسرے لوگوں میں پھیلتا ہے۔ میں یہ جانتا ہوں کہ ایک غریب
آدمی کو سرکاری اسپتالوں میں مشکل سے داخلہ ملتا ہے اور یہ کہ لوگ خیراتی اسپتالوں سے
مفت علاج کرانے کے بجائے پرائیویٹ ڈاکٹروں کو ادویہ کی قیمتیں دینے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔
خواہ وہ کم تعلیم یافتہ ہی کیوں نہ ہوں۔ یہ صرف سماجی کارکن ہی ہے جو غریب آدمی کی مدد
کرسکتا ہے۔ دوسری بات یہ ہے کہ اس مرض کے خلاف قوتِ مدافعت کے لیے کوئی غذائی
پروگرام ضروری ہے۔ یہ پھر ایسی بات ہے جس سے غریبوں کو دلچسپی ہوگی۔ چونکہ لوگوں کی
مالی استطاعت کے بموجب ایک غذائی پروگرام وضع کرنا ممکن ہے اس لیے ماہرین کو یہ فرض
سرانجام دینا چاہیے اور پھر آپ لوگوں کو لوگوں میں اس کی تشہیر کرنی چاہیے۔ جناب صدر و
خواتین وحضرات اب میں آپ کے ضلع کی چوتھی سالانہ ٹی بی کانفرنس کا افتتاح کرتا ہوں اور آپ کے
مختلف کارناموں کی تعریف کرتے میں صحیح طور پر جانے بغیر کہ وہ کیا ہیں بڑی مسرت محسوس کرتا ہوں
لیکن نیکی خود اپنا انعام ہے۔

گندک کا پانی

گٹھیا، صلابت شریان اور اعصابی بیماریوں میں مفید ہوتا ہے

بحر اسود کے کنارے واقع ایک چھوٹا سا شہر روسی عوام طبی ماہروں اور دوسرے ملکوں میں بھی بہت مشہور ہوگیا ہے۔ کیونکہ یہ شہر ایک ایسے چشمے کے پاس آباد ہے جس میں طبی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ ایک زمانہ تھا جب صرف گرد و نواح کے باشندے اس چشمے سے واقف تھے اور اس کے پانی سے غسل کرکے بعض بیماریوں شفا پاتے تھے۔ ہمارے ملک میں بھی ایسے چشمے پائے جاتے ہیں جنھیں طبی مقاصد کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مگر اس چشمے کا پانی جسے مقامی باشندوں نے "آبِ آتشیں" کا نام دیا تھا ہمیشہ کارگر نہ ہوتا۔ جو مریض بہت کمزور یا بالکل معذور ہوتے تھے انھیں فائدہ نہ ہوتا۔ بعض لوگ فوری طور پر صحت یاب ہونا چاہتے اور چشمے کے بہت قریب پانی میں گھستے تو زہریلے دھوئیں سے ان کا دم گھٹ جاتا۔ رفتہ رفتہ اِس چشمے کی طرف معالجین کی توجہ مبذول ہوئی اور وہاں آبی علاج کا ایک چھوٹا سا ادارہ قائم ہوگیا۔ لکڑی کے ایک مکان میں غسل کرنے کے چند ٹب رکھے ہوئے تھے اور وہیں ایک مختصر سا ہوٹل بھی کھل گیا تھا مگر یہاں آنے اور رہنے کا اتنا خرچ بیٹھتا تھا کہ صرف امیر لوگ اس چشمے سے فائدہ اٹھا سکتے تھے۔

پانی کا کیمیائی تجزیہ

انقلابِ روس کے بعد اس چشمے کی طرف خاص توجہ کی گئی۔ گندکی پانی کا کیمیائی تجزیہ کیا گیا اور ۱۹۲۵ء میں یہاں ایک کلینک کھولا گیا اور ایک تحقیقاتی انسٹی ٹیوٹ قائم کیا گیا۔ "سوچی" ماہی گیروں کا ایک چھوٹا سا گاؤں تھا۔ متستا کے کنارے جب طبی ادارے، ہوٹل اور سینی ٹوریم بننے لگے تو یہ مقام مشہور ہوا اور آج دنیا میں سب سے زیادہ مشہور صحت افزا مقام ہے۔

اب سوچی متستا میں ہر سال ۲ لاکھ آدمی آتے ہیں۔ مریض اپنا علاج کراتے ہیں اور صحت مند لوگ آرام کرتے ہیں۔ یہاں نہ صرف روس کے لوگ آتے ہیں بلکہ بیرونی ممالک کے سیاح یہ جگہ بہت پسند کرتے ہیں۔

تیس برس پہلے تک معالجین یہ معلوم نہیں کرسکے تھے کہ اس چشمے کے پانی سے لوگ اچھے کیوں ہوتے ہیں۔ بس اتنا معلوم تھا کہ پانی میں گندک ملی ہوئی ہے جو جلدی بیماریوں کے لیے مفید ہوتی ہے، مگر دوسرے اجزا کیا ہیں اور جسم پر ان کا اثر کیسے ہوتا ہے اس کا علم نہ تھا۔ اب پتہ چلا ہے کہ متستا چشمے کے معدنی پانی میں یہ گیسیں گھلی ہوتی ہیں:۔ نائٹروجن، ہائڈروجن سلفائڈ، کاربن ڈائی آکسائڈ اور میتھین کا معمولی سا جز۔ اِس قسم کے چشموں کے پانی کا عمل بہت پیچیدہ ہوتا ہے اور ساتھ ہی بہت شدید بھی۔

یہ پانی مرہم کا کام کرتا ہے

ہائڈروجن سلفائڈ کا تھوڑا سا جز بھی زندہ جسم میں گھس جائے تو اس میں بڑی تبدیلیاں ہوجاتی ہیں۔ پہلے تو دورانِ خون پر اثر پڑتا ہے۔ چنانچہ بافتوں اور خلیوں کا فعل بھی متاثر ہوتا ہے۔ اس سے استحالی فعل یعنی غذا کے جزوِ بدن ہونے پر بھی اثر پڑتا ہے اور کئی قسم کے خمیرے بنتے ہیں جسم کے لیے جن کی بڑی اہمیت ہے۔ جب پانی میں ملی ہوئی ہائیڈروجن سلفائڈ انسانی جسم پر لگتی ہے اور بافتوں میں سرایت کرجاتی ہے تو وہ مرہم کی طرح اثر کرتی ہے۔ گیس کی صورت میں ہائیڈروجن سلفائڈ بہت مضر ہے۔ مگر پانی میں گھل گئی ہو اور جلد اسے بہت معمولی مقدار میں جذب کرے تو یہ دوا کا کام دیتی ہے۔ ہائیڈروجن سلفائڈ اپنا کام کرکے فوراً ہی خون میں آکسیڈائڈ ہوجاتی ہے اور پھیپھڑے اور گردوں سے سلفیٹ کی صورت میں خارج ہوجاتی ہے۔ چشمے کے پانی میں غسل کرنے سے ایک ذرّے سے بھی کم ہائیڈروجن سلفائڈ انسان کے جسم میں داخل ہوتی ہے لیکن خون کی رگوں کے فعل کو تیز کرنے کے لیے یہ مقدار بہت کافی ہے۔ شریانوں میں جو صلابت پیدا ہوجاتی ہے، ہائیڈروجن سلفائڈ اسے گھلا دیتی ہے اور شریانوں میں پھر پہلی سی لچک آجاتی ہے اور پھیلنے اور سکڑنے کی صلاحیت بحال ہوجاتی ہے اور وہ خلیوں کو غذائی اشیا تقسیم کرنے لگتی ہیں۔ جوڑوں میں جو زہریلا مادہ جمع ہوتا ہے وہ بھی گھل کر صاف ہوجاتا ہے، گٹھیا کا فاسد مادہ خارج ہوجاتا ہے اور دورانِ خون میں بہتری پیدا ہوجاتی ہے۔ یہ خیال درست نہیں کہ اس چشمے کے پانی سے تمام بیماریاں دور ہوجاتی ہیں۔ دل کے فعل سے جو خرابیاں ہوتی ہیں یا غذا کے جزوِ بدن بننے میں جو رکاوٹیں ہوتی ہیں اور بعض دوسری بیماریاں اس پانی کے غسل سے اچھی ہوسکتی ہیں۔

غسل میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے اور اسے طبی مشورے اور نگرانی کے بغیر نہیں لینا چاہیے۔ جنھیں دق کی بیماری ہو چشمے کا غسل انھیں نقصان پہنچاتا ہے، مگر جن کے جسم میں توانائی کم ہوگئی ہو، ان کے لیے بہت مفید ہے۔ اعصاب کی بعض بیماریوں میں بھی اس سے بڑا فائدہ ہوتا ہے۔

(از: وِوسکاچ)

چوبیس ۲۴ ورزشوں کا ایک نیا کورس

بسلسلہ گزشتہ

(۲)

موسیو اقبال حسین

SAMI.62

فروری ۶۲ء میں اس سلسلے کی چار ورزشیں دی جا چکی ہیں۔ اس اشاعت میں مزید چار ورزشیں دی جا رہی ہیں۔ ان کا نمبر شمار ۵ سے ۸ تک ہوگا تاکہ سابق سے تعلق رہے۔

ورزش نمبر ۵

ابتدائی پوزیشن کے لیے دیکھیے شکل ۱ ۔ اس میں پوزیشن یہ ہے کہ دونوں ہاتھ شانوں کے متوازی دونوں طرف پھیلے ہوئے ہیں اور بایاں پاؤں کوئی ایک فٹ دائیں پاؤں سے ہٹا ہوا ہے، اس طرح کہ اس کی ایڑی اٹھی ہوئی ہے۔ اب آپ دونوں ہاتھوں کو جھولا دے کر انھیں اس پوزیشن میں لے آئیے جس میں کہ شکل ۲ میں دکھایا گیا ہے۔ اس صورت میں دائیں پاؤں کی ایڑی اٹھ جائے گی، جیسا کہ شکل میں ہے۔ بعدہٗ پھر ابتدائی پوزیشن میں آجائیے۔ اور اس کو پانچ سے دس مرتبہ تک کیجیے۔

شکل ۱

شکل ۲

ررش نمبر ۶

دونوں بازو شانوں تک پہلوؤں میں پھیلائیے۔ پھر بائیں ٹانگ کو تو اپنی جگہ پر جما رہنے دیجیے۔ اس طرح کہ گھٹنے میں خم نہ آئے اور دائیں ٹانگ کو ذرا پیچھے کر کے پیچھے کی جانب ں سے لات ماریے، اس طرح کہ وہ پھیلے ہوئے بائیں بازو کے متوازی آجائے۔ جیسا کہ شکل ۳ سے اہر ہو رہا ہے۔ اس کے بعد پھر واپس ٹانگ کو لے آئیے اور یہی ت پھر بائیں ٹانگ کے ساتھ کیجیے۔ اس طرح باری باری پانچ مرتبہ تک کیجیے۔

ورزش نمبر ۷

سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ اس طرح کہ دونوں ہاتھ مگدر لیے ہوئے پہلوؤں میں ہوں۔ بعدہٗ بائیں ٹانگ کو اس طرح پیچھے کیجیے کہ قینچی سی بن جائے اور بائیں پاؤں کی ایڑی اٹھی رہے۔ پھر اسی وقت بازوؤں کو

ل ۳

جھولا دے کر دائیں طرف لے جائیے۔ جیسا کہ شکل ۷ میں دکھایا گیا ہے۔ پھر واپس پہلی پوزیشن میں آجائیے۔ پھر دائیں پاؤں کو پیچھے کرکے دونوں ہاتھوں کو جھولا دے کر بائیں طرف لے آئیے اور اتنا ہی اونچا رکھیے جتنا کہ بائیں طرف رکھا تھا۔ پھر واپس لے آئیے۔ باری باری سے دونوں ہاتھوں سے دونوں طرف کیجیے، کوئی پانچ مرتبہ تک۔

شکل ۷

ورزش نمبر ۸

ڈمبل ہاتھوں میں لیے سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ اس کے بعد دائیں ہاتھ کو آگے بڑھائیے اور بائیں ہاتھ کو پیچھے لیجیے جیسا کہ شکل ۸ میں دکھایا گیا ہے۔ یہ خیال رہے کہ آگے اور پیچھے جاتے ہوئے بازو جہاں تک ممکن ہو جسم سے قریب رہیں۔

شکل ۸

دیہاتی اسپتال

رشید احمد صدیقی

میرے گاؤں میں پہلے پہل اسپتال قائم ہوا تھا۔ پرانے امراض کو نئے
ے گئے۔ نئے امراض کو پرانی تکلیفوں میں منتقل کیا گیا۔ پہلے جو بے قاعدہ
، اب قاعدہ مرنے لگے۔ جہاں آسیب کا دخل تھا، وہاں ڈاکٹر نے دخل
ون پھُولتی اور چیچک پھیلتی رہی۔ جن گھروں میں تلسی کے پودے تھے،
ذمین مکسچر کی شیشیوں کو جگہ ملی۔

نئے اسپتال کے پہلے ڈاکٹر صاحب میرے بڑے دوست تھے۔ نہایت
بھدے، کالے رنگ کے، اور آواز بڑی پاٹ دار۔ بڑے زور سے ہنستے
م جلد سے جلد کرنے کے عادی تھے۔ چیر پھاڑ کے بڑے شائق تھے۔ کہا کرتے
"کیا کہیں چیر پھاڑ کے مواقع نہیں ملتے۔ کاش کوئی ایسی سبیل نکل آئے
کا علاج چیر پھاڑ سے کیا جاتا!"

دیہاتیوں سے اس طور پر گھل مل کر باتیں کرتے کہ اکثر یہ دریافت کرنا
ہ جاتا کہ گنوار کون ہے اور ڈاکٹر کون؟ نسخہ لکھنے کے بعد نبض دیکھتے اور
لھ کر تہقہہ لگاتے۔ گنوار سمجھتا کہ انھوں نے اپنے تہقہے سے دکھ بھگا دیا۔
کرنے میں جتنا وقت سوچ بچار میں صرف کرنا چاہیے تھا، اس سے زیادہ
تہہ لگانے اور دوا کی ترکیب استعمال سمجھانے پر صرف کرتے تھے۔ ہمیشہ
تھے:

"دوا میں کوئی اثر نہیں ہوتا، سارا اثر ڈاکٹر میں ہوتا ہے۔"

اسپتال کے عملے میں ایک نہایت دھان پان سے کمپاؤنڈر تھے۔ پان
کھانا کم کھاتے تھے۔ کپڑے نہایت باریک اور ستھرے پہنتے تھے۔ کبھی
نایا بھی کرتے تھے لیکن ڈاکٹر صاحب نے ایک بار نہایت ہی گھن گرج قسم
کا کر کہا:

"بھائی اس مہنگے سے میں تہقہے لگاؤ، ورنہ بس ٹیلی فون بن کر رہ جاؤ گے۔"

نہیں معلوم ٹیلی فون سے ڈاکٹر کا مطلب کیا تھا، لیکن ٹیلی فون کا تلفظ جس لہجہ اور جس اداکاری یعنی ایکٹنگ سے انھوں نے کیا، اس کا اثر یہ ہوا کہ کمپاؤنڈر صاحب نے قہقہہ لگانا تو کیا، اُس دن سے گنگنانا بھی ختم کر دیا۔

ایک بھنگی بھی تھا۔ اس بھنگی کا نام بھگّا تھا۔ اس نے ڈاکٹر صاحب کا اتنا ہاتھ بٹایا کہ اب اس کا درجہ اسپتال کے تمام عملے سے زیادہ، اور ڈاکٹر صاحب سے کچھ ہی کم تھا۔ اس زمانے میں "پیٹنگ" قسم کی مرہم پٹی کا کوئی قصہ نہ تھا۔ یعنی بے احتیاطی سے زخم کا بگڑ جانا، یا احتیاط برتنے سے زخم کا جلد بھر آنا۔

چیر پھاڑ کا کوئی مریض آجاتا تو ڈاکٹر صاحب ایک نعرہ لگاتے "بھگّا!" اور بس ـــــ بھگّا کے چارج میں ایک جھاڑ دھی اور ایک کیتلی کیتلی کے لیے ایندھن فراہم کیا جاتا۔ چیر پھاڑ سے پہلے آجکل بہت سے بے معنی تکلفات کیے جاتے ہیں۔ ایک دن پہلے سے جہاں نشتر لگانا ہوتا ہے، اس کی مالش اور دستارہ کی جاتی ہے۔ کچھ مارفیا کا انجیکشن دیا جاتا ہے۔ پھر ایک ناچ گھر قسم کے مکان میں مریض کو لاتے ہیں۔ میز پر لٹاتے ہیں، کلوروفارم سنگھاتے ہیں اور پھر جو چاہے کرتے ہیں۔ ہمارے دیہاتی اسپتال میں یہ تکلفات کہاں؟ بھگّا مریض کے پاس آیا۔ املی کے درخت (جہاں کیتلی تھی) کی جڑ پر بٹھا کر زخم کا معائنہ کیا۔ پھوڑا نرم نہ ہوا تو دبا دبا کر اسے وہیں پلٹس بنا ڈالا اور جو کچھ مقویات برآمد ہوئے اسے مریض ہی کے میلے کچیلے انگوچھے سے صاف کر دیا۔ اتنے میں ڈاکٹر صاحب آگئے۔

مریض کراہا۔ ڈاکٹر صاحب نے قہقہہ لگایا اور بھگّا نے کیتلی سنبھالی۔ ڈاکٹر صاحب کلوروفارم یا بے ہوشی کی دوا سنگھانے کے قائل نہ تھے۔ کہتے تھے، "بھئی کلوروفارم میں جھگڑا ہی جھگڑا ہے۔ اوّل تو حاکم لوگ اس کا حساب مانگتے مانگتے ناک میں دم کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس کا اثر بعد میں ایسا خراب پڑتا ہے اور متلی اور دردِ سر کی شکایت پیدا ہوتی ہے کہ گنوار لوگ ڈاکٹر کو گدھا سمجھتے ہیں اور ان کو انگریزی دوا سے نفرت اور عداوت ہو جاتی ہے۔ ایک دفعہ ایک گاؤں میں

…نے کلوروفارم استعمال کرایا تھا۔ مریض بے ہوش ہوا تو اس کے رشتے…روں نے ڈنڈا سنبھالا۔ کہنے لگے تو نے چاچا کی جان لے لی۔ بڑی مشکل سے میری…ن بچی۔ اس کے بعد چاچا ہوش میں آئے تو کچھ ایسی حرکتیں کرنے لگے کہ بھتیجوں…خیال ہوا کہ میں کوئی آسیب کر دیا۔ جب تک ان کا دردِ سر اور متلی نہ گئی، …اپنے گھر میں منتقل رہا! تو بھئی اب اس جھگڑے میں کون پڑے؟" اب کلوروفارم…بدل ملاحظہ فرمائیے :-

مریض کی ران میں پھوڑا تھا۔ ڈاکٹر صاحب نے بات کرتے کرتے ایک…قہقہہ لگایا اور آناً فاناً اس کی دونوں ٹانگیں اپنی ٹانگوں کے شکنجے میں کس لیں۔ بھگا…دونوں ہاتھ پکڑ لیے۔ پہلے تو مریض منت سماجت کرتا رہا اور ڈاکٹر صاحب بھی…نرم باتوں سے اس کو تسکین دیتے اور برابر یہی کہتے رہے کہ

"پھوڑا دیکھ رہا ہوں، کچھ کروں گا نہیں"۔ اتنے میں جیب سے نشتر نکالا اور…قہقہہ لگا کر ہاتھ مارا تو ہاتھ اور نشتر دونوں پھوڑے میں تیر گئے۔ مریض نے…ماری اور ڈاکٹر صاحب کو گالی دینا شروع کی اور ان تمام گالیوں کو دہرایا گیا جو کھیت جوتتے وقت بیلوں کو دیتا تھا لیکن ڈاکٹر صاحب اور بھگا کی گرفت ایسی نہ تھی کہ اس کی ایک بوٹی بھی کہیں سے جنبش کر جاتی۔ پاس ہی کیتلی رکھی تھی، اسے جوں کا توں زخم پر انڈیل دیا اور مریض کی پگڑی سے زخم کو باندھ دیا۔

اس دوران مریض کی گالی، ڈاکٹر کا قہقہہ، رشتہ داروں کی چیخ پکار ایک ایسا سماں تھا، جواب بھی میلوں کے زمانے میں تھرڈ کلاس کے مسافروں میں نظر آجاتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب فارغ ہوئے۔ ایک ہلکی سی چپت مریض کو رسید کر کے قہقہہ لگاتے ہوئے کھڑے ہوئے اور بولے :

"بھاگ جاؤ، چنگے ہو گئے"

مریض اور رشتے داروں نے دُعا دینا شروع کی اور ڈاکٹر صاحب نے کیتلی کے بقیہ جوشاندے سے ہاتھ اور نشتر دھو کر اسپتال کا راستہ پکڑا۔ بعد میں زخم کی ڈریسنگ بھگا کرتا رہا۔ ڈاکٹر صاحب کہا کرتے تھے کہ

"جب تک نیم کا جوشاندہ اور بھگا کی گرفت ہے، زخم خراب نہیں ہو سکتا!"

جدید سائنسی تہذیب اور صحت

امریکا میں طبی برادری کی جانب سے اکثر صحتی امور کے متعلق اعلانات
ے رہتے ہیں۔ مغربی ممالک میں سائنسدانوں اور محققین کی ایک ایسی
ی موجود ہے جو جدید سائنسی تہذیب کے خطرات سے عوام کو آگاہ کرتی
لیکن طبی برادری کی طرف سے ہمیشہ ان کی مخالفت کی جاتی ہے اور یہ
ہ اعلان کرتے رہتے ہیں کہ نقصانات کا تصور اوہام اور رجعت پسندی
خواہ جدید تہذیب کے خطرات سے متنبہ کرنے والوں کے دلائل کتنے ہی
اور مدلل کیوں نہ ہوں۔ اہلِ نظر جانتے ہیں کہ یہ ان کے ضمیر کی آواز نہیں
، اعلانات کے پس پردہ ان کے ذاتی مفادات اور صنعت کاروں کی
مغرب کے اکثر ڈاکٹر صنعت کاروں کے ہاتھ بِکے ہوئے ہیں۔

کھانے کے برتنوں اور پانی کی نلکیوں وغیرہ میں بکثرت تانبہ استعمال
۔ سائنسی شہادتوں سے یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ تانبہ آب و
بنا دیتا ہے۔ اسلام بھی تانبے پیتل کے بے قلعی برتنوں میں کھانے پینے
کرتا ہے۔ ہر ڈاکٹر اس حقیقت سے باخبر ہے کہ تانبہ ایک سمی دھات ہے'
ہ امریکن میڈیکل جنرل کے اکتوبر ۶۰ء کے شمارے میں ایک سوال کے جواب
، کہ "تانبہ انسان کے لیے نسبتاً کم مضر ہے"۔ ہم یہ سمجھنے سے قاصر ہیں کہ
لفظ سے کیا مراد ہے۔ اب معلوم نہیں کہ تانبہ سائینائڈ زہر سے کم
سب کے مرتبے سے آگے چلا کر بیان ہے کہ "تانبے کے بعض نمکیات عام
حل نہیں ہوتے اور اگر وہ جسم میں داخل ہو بھی جائیں تو ان کے
جسم کے اندر جمع ہو جانے کا احتمال کم ہے جو تکلیف کا سبب بن
تو صاف مطلب یہ ہوا کہ بعض دوسرے نمکیات ایسے ضرور ہیں جو
ہو کر نقصان رساں ثابت ہو سکتے ہیں۔

سوال کرنیوالے ڈاکٹر نے کہا ہے کہ ہم دیکھتے ہیں کہ تانبے کی تمام چیزوں
ٹنکیوں، نلوں، نہانے کے ٹبوں، بالٹیوں اور استعمال کے دوسرے
برتنوں میں تانبہ کے زنگ کی سبز تہہ چڑھی ہوئی ہوتی ہے۔ کیا اس مقدار میں بھی
تانبے کا زہر بے ضرر ہے؟ جواب میں تانبے کی مضر مقدار کا کوئی اندازہ نہیں بتایا
گیا ہے اور کہا گیا ہے کہ عام طور پر تانبے کا جتنا استعمال ہے وہ صحت کے لیے خطرناک
نہیں ہے' البتہ جواب دینے والا اس بات کے اعتراف پر مجبور ہوا ہے کہ "اگر تانبے کی
خفیف مقدار بھی طویل عرصے تک جسم میں داخل ہوتی رہے تو وہ جسم کی ساختوں
میں بیٹھ جاتی ہے۔ سب سے پہلے وہ جگر میں اکٹھا ہوتی ہے جس کے نتیجے میں تسمم الکبد
کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ اس کی سمیت گردوں اور عروق شعریہ کو بھی نقصان
پہنچا سکتی ہے اور مرکزی نظامِ اعصاب (دماغ) میں التہاب کا موجب ہو سکتی ہے"۔
لیکن نقصانات کی اس تفصیل کو اس جملہ پر ختم کیا گیا ہے" یہ یقین کے ساتھ کہا جا سکتا
ہے کہ تانبے کا جسقدر استعمال کھانے پینے کے برتنوں اور ضرورت کی دوسری چیزوں
میں ہوتا ہے وہ چنداں مضر نہیں ہے"۔

لیکن اگر کوئی ہم سے پوچھے تو ہم واشگاف لفظوں میں یہ جواب دیں گے
کہ عمارتوں کے نلکوں اور کھانے پینے اور دوسرے استعمال کے برتنوں میں تانبے
کا استعمال یقینی اور بیّن طور پر مضر ہے۔

ایکس رے اور سرطان

اگر کوئی ہم سے پوچھے کہ سرطان کی ترقی کے اسباب کیا ہیں اور یہ آفت
کہاں سے نازل ہو رہی ہے؟ تو ہم جواب دیں گے کہ یہ آفت ان تغیرات کی برپا
کی ہوئی ہے جن سے ہمارا جسم جدید طرز معاشرت اور جدید سائنسی تہذیب کی
وجہ سے دوچار ہے۔ اس کی تفصیل بہت ہے۔ یہ فضا جو ہمیں گھیرے ہوئے ہے'
ہماری خوراک، ہمارا پانی، حتیٰ کہ ہماری دوائیں بھی مولد سرطان ہیں۔ نیویارک ٹائمز
کی ۱۶ ستمبر ۶۰ء کی اشاعت میں بے شمار مولد سرطان اسباب میں سے ایک نئے
سبب کی طرف اشارہ کیا گیا ہے۔ یہ سبب جدید طبی معالجہ سے تعلق رکھتا ہے۔
مسٹر شمیک نے چوتھی نیشنل کینسر کانفرنس میں بیان کیا ہے کہ اسّی فیصد نوجوان

جو غدۂ درقیہ کے سرطان کا شکار ہوئے، اس مرض میں مبتلا ہونے سے پہلے غیر سرطانی وجوہات کی بنا پر اشعاعی معالجہ کرا چکے تھے۔ سر، گردن اور سینے کے ایکس ریے سے غدۂ درقیہ متاثر ہوسکتا ہے۔ اس قسم کے ایکس ریے آجکل عام ہیں۔ مغرب میں مشکل سے کوئی ایسا نوجوان ملے گا جو چند مرتبہ ایکس ریے نہ کرا چکا ہو۔ دانتوں اور سینہ کی شکایتوں میں ایکس ریے ایک لازمی چیز ہوگئی ہے۔ مہاسوں اور پھنسیوں کی شکایت کے سلسلے میں ایکس ریے کا علاج ہفتے میں کئی بار کیا جاتا ہے اور یہ عمل مستند خصوصی معالجوں کی نگرانی میں ہوتا ہے۔ یہ علاج ناصوروں، عظم غدۂ درقیہ، گنج اور دوسری درجنوں بیماریوں میں کیا جاتا ہے۔ اس چیز کی شہادتیں موجود ہیں کہ ۱۵۰ رانتجینی یونٹوں کے اشعاع سے بھی سرطانِ درقی پیدا ہوگیا ہے۔

ٹافی کی تجارت

ٹافی کے نقصانات کا پچھلے دنوں بہت پروپیگنڈا ہو چکا ہے۔ یہ پروپیگنڈا ان لوگوں کی طرف سے کیا گیا جو مصفیٰ شکر کو انسانی صحت کے لیے مضر سمجھتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ٹافی کے صنعت کاروں کی تجارت گر گئی ہے۔ حال میں ٹافی، چاکلیٹ اور مٹھائی کے انسٹی ٹیوٹ کی جانب سے یہ فیصلہ کیا گیا ہے کہ وہ اپنی تجارت کو از سر نو فروغ دینے کے لیے سات لاکھ پچھتر ہزار ڈالر صرف کریں گے۔ اس پون ملین ڈالر سے آخر کیا خریدا جائے گا؟ اس دولت سے سائنسدان خریدے جائیں گے جو تجربہ کر کے ان چیزوں کے غذائی فوائد ثابت کریں گے۔ اس رقم سے بہت سے اخبارات اور طبی میگزین خریدے جائیں گے۔ اس رقم کی بدولت جھوٹ کو غذا کے متعلق کتابوں اور سائنس کی کتابوں میں داخل کیا جائے گا۔ بتایا جائے گا کہ بچوں کو انرجی (توانائی) کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ انرجی ٹافی اور چاکلیٹ سے بڑی آسانی سے اور بڑی مقدار میں حاصل ہوتی ہے۔ حالانکہ ماہرین غذا یہ بات ثابت کر چکے ہیں کہ شکر سے جو توانائی حاصل ہوتی ہے وہ بالکل بے قیمت ہے۔ یہ توانائی چند لمحوں کی ہوتی ہے۔ اس توانائی سے انسانی جسم غذا کے معاملے میں کچھ اس طرح مقروض ہو جاتا ہے کہ اس قرضے کو کسی صورت سے ادا نہیں کیا جا سکتا۔ اس توانائی کے حصول پر جسم میں سے جو صرف ہو جاتا ہے وہ واپس نہیں لوٹ سکتا۔ شکر میں کسی قسم کی ٹھوس غذائیت نہیں ہوتی۔ توانائی کے لیے شکر کھانا ایسا ہی ہے جیسا بھٹی میں کاغذ جلانا۔ یہ چند منٹ تو بہت تیزی سے جلتا ہے، پھر راکھ ہو جاتا ہے۔ بھٹی میں خواہ کتنا ہی کاغذ ڈال دیا جائے اور لکڑی یا کوئلہ نہ ڈالا جائے تو آگ بہت جلد بجھ جائے گی خواہ کتنا ہی کاغذ کیوں نہ ڈالا جائے، کاغذی آگ زیادہ دیر تک نہ ٹھیر سکے گی۔

چیچک کے ٹیکوں سے کینسر

چیچک کا ٹیکہ ہمارے نزدیک مختلف اسباب کی بنا پر غلط ہے:

(۱) اول تو ہمارے نزدیک یہ ثابت نہیں ہے کہ اس کی واقعی ضرورت ہے (۲)، ہم اس بات پر اعتقاد نہیں رکھتے کہ یہ درحقیقت کچھ کام کرتا ہے (۳) ہم یہ نہیں مانتے کہ یہ بے ضرر اور محفوظ ہے۔ اس آخری نکتے پر کیلیفورنیا میگزین مئی ۶۰ کی اشاعت میں تین نامور ڈاکٹروں نے پانچ جلدی سرطان کے کیسوں کی رپورٹ پیش کی ہے، جن میں ٹیکوں کے زخم سے سرطان پیدا ہوگیا۔ ہمارے نزدیک یہ بات بالکل قابلِ قیاس ہے۔ چیچک فسادِ خون کا ایک مرض ہے اور سرطان بھی فسادِ خون سے پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے چیچک کے زخموں کا سرطان میں بدل جانا کوئی خلافِ قیاس بات نہیں ہے۔ بالخصوص ایسی صورت میں جب کہ رطوبات طبعی ماہیت اور قوتِ حیات منافی صحت عادات زہریلی غذاؤں اور دواؤں سے ختم ہو چکی ہو۔ ڈاکٹر اس تجربے سے اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ سورج کی شعاعوں کا اثر ہے جن سے سرطان پیدا ہوتا ہے۔

اس کے برخلاف اس رپورٹ کے مصنفین کہتے ہیں کہ جلدی سرطان پر کافی لٹریچر موجود ہے لیکن اس میں سورج کی شعاعوں سے سرطان کے پیدا ہونے کا کہیں ذکر نہیں ہے۔ ان ڈاکٹروں نے مشورہ دیا ہے کہ ٹیکوں کی تحقیق کی جانی چاہیے کہ کہیں ان میں کوئی تبدیلی تو واقع نہیں ہوئی ہے۔ لیکن ہم کہتے ہیں کہ ٹیکوں کے پورے طرزِ علاج پر نظرِ ثانی کی ضرورت ہے۔ ایک عرصے سے یہ تدبیر جاری ہے لیکن ٹھوس تجربات سے یہ بات ابھی تک ثابت نہیں ہوسکی ہے کہ آیا اس کا واقعی کوئی فائدہ ہے۔ ہماری رائے میں چیچک سے حفاظت کے اس سے بہتر طریقے موجود ہیں، جن میں سے نباتی مصفیات کا استعمال ایک بہترین طریقہ ہے جس کی افادیت تجربہ سے ثابت ہے۔ اس کے علاوہ چیچک سے بچنے کے اور بھی کئی طریقے طبِ مشرق میں موجود ہیں۔ جن کا اگر تجربہ کیا جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ ان کی افادیت ثابت نہ ہوسکے۔

نوجوانوں کی بدراہی کا ایک سبب

نیویارک کے جج سیموئل لیبنروز کو نوجوانوں کی بدراہی پر سند سمجھا جاتا ہے۔ موصوف حال میں یورپ کے سفر سے واپس آئے ہیں۔ اپنی واپسی پر انھوں نے اعلان کیا ہے کہ یورپ میں نوجوانوں کے اندر بدراہی وبا کی طرح پھیلی ہوئی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ خوش حال ممالک میں یہ وبا زیادہ ہے۔ انھوں نے

ے اپنے ملک میں بدراہی پھیلنے کا الزام امریکیوں پر لگاتے ہیں اور یہ
ریکی سینما، امریکی میگزین اور امریکی لٹریچر نے نوعمروں کو یورپ میں
ں مبتلا کر دیا ہے۔ یہی الزام ۱۶ ستمبر ۶۶ء کے "جنگ" میں ایک مضمون نگار
کایا ہے کہ پاکستان میں بدچلنی اور فحاشی امریکی اثرات کا نتیجہ ہے اور
دیں کے اسکولوں کا اس بدچلنی کو پھیلانے میں بڑا ہاتھ ہے۔

وں کی "تالیفی غذاؤں" میں کچھ دخل ہے؟

ایک امریکی طبی رسالہ "پریونشن"
نے موصوف کی اس رپورٹ پر
ہوتے لکھتا ہے کہ انسان کی نفسیات کا غذا پر بڑا اثر ہوتا ہے۔ پچھلے
ں امریکا سے سوڈے کی اقسام، ٹافیاں، مصفّی آٹا، فوری تیار ہونے
ور چاکلیٹ شربت وغیرہ بڑی مقدار میں یورپین ممالک کو برآمد
ہیں۔ یورپ کے کمسن بچے بھی امریکا کی "کوکا کولا" کی اقسام، مٹھائی
ر کیک کے پاؤڈروں پر پرورش پا رہے ہیں۔ اگر غذا کا اثر دماغ اور
لمات میں سے ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ ان میں امریکی نوعمروں کی سی
نہ جائے۔ یورپ کے لوگ تازہ پھلوں اور شہد کے بجائے امریکا کی
مٹھائی، بے جان گیہوں، مصفّی شکر اور کیمیائی مرکبات پر زندگی بسر کر رہے ہیں
اور ان پر امریکی سینما کے کھیلوں اور امریکی مطبوعات کے ساتھ امریکی غذا کا بھی
اثر ہے اور یہ سب عوامل مجموعی طور پر یورپ کے اخلاق پر اثر انداز ہو رہے ہیں۔

دماغ پر اگر غیر صحت مند ماکولات و مشروبات کا مضر اثر از روئے سائنس
ثابت ہے تو ہم ایسے سائنسدانوں، مدبروں اور سیاست دانوں کی صحتِ فکر پر
بھروسہ کر سکتے ہیں، جو غیر صحت مند ماکولات و مشروبات کے عادی ہیں۔ ضرورت
ہے کہ سائنسی معلومات کے بیرونی حقائق پر غور کیا جائے اور غلط رجحانات،
اور نفسانی محرکات کے تحت غیر ذمہ دار سائنسدانوں کی پھیلائی ہوئی تہذیب
سے بچا جائے، کیونکہ حقیقی سائنسی معلومات کو اس زمانے کے سائنس دانوں
کے کردار سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ چند غیر ذمہ دار سائنسدانوں کے کردار
اور رجحانات کو سائنس سمجھ کر قبول کر لینے سے بڑی غلطی اور کوئی
نہیں ہو سکتی۔

کارمینا

درد شکم، بدہضمی، بھوک کی کمی، اپھارہ، قبض، قے، دست، ہضم کی خرابی ——

یہ اور معدہ اور جگر کے دوسرے امراض آج کل عام ہیں۔ اور ان شکایتوں کی وجہ سے نہ صرف صحتیں خراب رہتی ہیں بلکہ کاروبار اور زندگی کے دوسرے مشاغل پر بھی اثر پڑتا ہے۔ اچھا ہاضمہ اور صحیح معدہ اچھی صحت کا ضامن ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ آپ وہی ہیں جو کچھ آپ کھاتے ہیں۔ لیکن جب آپ کا کھایا ہوا جسم کو نہ لگے، اور جزوِ بدن ہو کر، خون بن کر آپ کو طاقت نہ پہنچائے تو کھانا پینا ہی بے کار نہیں ہوتا بلکہ اٹھنا بیٹھنا، سونا جاگنا مشکل ہو جاتا ہے اور جینا دوبھر۔

ہمدرد کی لیباریٹریوں اور ہمدرد مطبوں میں چیدہ جڑی بوٹیوں اور ان کے قدرتی نمکیات پر طویل تجربات اور سائنسی تحقیقات کے بعد ایک متوازن اور مفید دوا "کارمینا" تیار کی گئی ہے جو ہضم کی جملہ خرابیوں کو دور کرنے میں خصوصیت رکھتی ہے۔ "کارمینا" معدے پر نہایت خوشگوار اثر کرتی اور اس کے افعال کو درست کرتی ہے۔ ہضم کے فعل کے لیے جو رطوبتیں ضروری ہیں کارمینا ان کو مناسب مقدار میں پیدا کرتی ہے۔ جگر کی اصلاح کرتی اور جگر کی جملہ خرابیوں کو درست کرتی ہے۔

سینے کی جلن، تیزابیت، پیٹ کا بھاری پن، نفخ، بدہضمی، پیٹ کا درد، کھٹی ڈکاریں، درد شکم، متلی اور قے، بھوک کی کمی، قبض یا معدہ اور جگر کی دوسری بیماریوں میں کارمینا کا استعمال نہایت مفید ہوتا ہے۔

"کارمینا" نظام ہضم کو درست اور قدرتی کرنے کی یقینی دوا ہے۔ ہر موسم اور ہر آب و ہوا میں ہر مزاج کے لوگوں کے لیے فائدہ بخش اور مؤثر ہے۔ بلا خطر استعمال کی جا سکتی ہے۔

کارمینا ہر گھر کی ایک ضرورت ہے

ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان

کراچی ڈھاکہ لاہور چاٹگام

مضر صحت اشیائے خوردنی

لاہور میونسپل کارپوریشن کے شعبۂ صحت نے مختلف ڈیلروں کے پاس ری مقدار میں ایسی چائے پکڑی ہے جو انسانی استعمال کے قابل نہ تھی۔ خراب شدہ اشیائے خوردنی کے ساتھ ساتھ بازار ایسی اشیائے خوردنی سے پٹے ہیں جو ملاوٹ کی وجہ سے وصول کردہ رقم کا پورا بدل نہیں ہوتیں ذائی ضرورت کو پورا کرتی ہیں، بلکہ اکثر حالات میں مضر صحت ہوتی ہیں۔

موجودہ عہد کے مدبر اس صورت حالات کو خواہ دنیا سے عدم دل چسپی اور بے بیزاری کا نتیجہ قرار دیں یا حب الوطنی کے فقدان کا، لیکن ہماری نظر میں یہ ں و آز کا نتیجہ ہے جو خدا ناترسی اور عاقبت فراموشی سے پیدا ہوتی ہے۔ جن زندگیاں اخلاص سے خالی ہیں اور جو اپنے پروردگار کے لیے نہیں جیتے اور مرتے طور پر زندگی کے سارے کام اپنے نفس کے لیے کرتے ہیں۔ نفس ان کا حاکم اُن کا خدا ہوتا ہے اور جب تک نفس کی حرص و آز کی یہ حکومت برقرار ہے کے یہ مظاہر موجود رہیں گے، بلکہ بڑھتے رہیں گے۔

بڑی مشکل یہ ہے کہ اس قسم کی خرابیوں کو دور کرنے کے لیے کوئی بنیادی ں طرف توجہ نہیں کرتا، بلکہ صرف نقصان کے ازالہ اور تدارک کی فکر ہے جو اسباب کے ازالہ کے بغیر ممکن نہیں ہے۔

مثلاً فرانس کے پاسچر انسٹی ٹیوٹ کے نامور محقق ڈاکٹر اینڈری برگلس لہ یہ ناممکن ہے اور ہم یہ سوچ بھی نہیں سکتے کہ جدید معاشرت اور جدید نے جو ماحول پیدا کر دیا ہے اسی کو اُن تمام آلائشوں سے پاک کر دیا جائے جو ں پیدائش کا سبب ہیں۔ لہٰذا روز افزوں سرطان کی بیماری کے مسئلے کا سا ہی حل ہے اور وہ یہ ہے کہ اس کا علاج دریافت کیا جائے لیکن ہماری سمجھ ں آیا ایسے زہریلے ماحول میں زندگی بسر کرنے کی صورت میں سرطان کا علاج تا ہے۔ اور اگر ایک مرتبہ علاج ہو بھی جائے تو پھر دوبارہ مریض کو سرطان ہو جانے سے روکا جا سکتا ہے۔ یہ مسئلے کا کوئی حل نہیں ہے۔ اسی طرح سارے مسائل کا حل غلط سوچا جا رہا ہے۔

غذا ہی پر کیا موقوف ہے کوئی ہمیں بتائے کہ اس نام نہاد ترقی کے زمانے نا سی چیز ہے جو ملاوٹ سے خالی ہے۔ کیا ہمارا دین خالص اللہ کے لیے ہے۔ کیا ہم ایک دوسرے کے ساتھ خلوص رکھتے ہیں۔ کیا جدید سائنسی دنیا میں ہوا خالص ہے جو زندگی کے لیے سب سے اہم عنصر ہے کیا پائپ کا پانی خالص ہے۔ اگر غذا نہیں تو کیا دوا زہر سے پاک ہے۔

آج کل کیلیفورنیا یونیورسٹی میں اس امر کی تحقیقات ہو رہی ہے کہ عوام کی غذاؤں مثلاً گاجر، آلو، ترش پھل اور ان کے رس، روٹی، سیب، کھجور، اخروٹ، انڈے اور بہت سی دوسری کھانے کی چیزوں پر قاتل جراثیم اشیا اور ان دوسری کیمیاوی اشیا کے کیا اثرات ہوتے ہیں جو کاشت میں استعمال ہوتی ہیں۔

امریکا میں کوہ راکی میں ٹراؤٹ مچھلی کو ہر جگہ ہلاک کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے کیونکہ ان میں سے ۹۵ فیصد جگر کے سرطان میں مبتلا ہیں۔ ڈاکٹر ہیوپر نے بتایا کہ کہ مچھلیوں میں سرطان، قاتل جراثیم اسپرے، دریاؤں میں صنعتی کوڑے کا سڑنا، غذائی مشمولات (یعنی وہ کیمیائی چیزیں جو غذا میں نفاست پیدا کرنے، رنگنے اور محفوظ رکھنے کے لیے شامل کی جاتی ہیں) اور تابکار خاک کی فضا میں آمیزش کا نتیجہ ہے لیکن ایسی آوازوں پر کوئی کان نہیں دھرتا کیونکہ اس سے دولتمند اور طاقتور ترین صنعت کاروں پر زد پڑتی ہے۔

ایک امریکی رسالہ میں تین ہزار کیمیکلس کی فہرست دی گئی ہے جو مختلف غذاؤں کی صنعت میں کام آتی ہیں، اور یہ تقریباً سب کی سب صحت کے لیے مضر اور زہریلی ہیں اور پھر برتنوں اور باورچی خانوں کو صاف کرنے کے لیے جو چیزیں استعمال کی جاتی ہیں، وہ ان کے علاوہ ہیں۔

یہ ایک عام حقیقت ہے کہ غذا کی تیاری میں ضرورت سے زیادہ تکلف اس کی غذائی قدر و قیمت کو کم کر دیتا ہے۔ مثلاً گیہوں کے زندہ جرم کو نکال کر سفید روٹی تیار کرنا یا پالش کیا ہوا چاول استعمال کرنا۔ جو انڈے بازار میں ملتے ہیں، ان میں اہم ہارمون اور دوسرے غذائی عناصر نہیں ہوتے کیونکہ وہ مرغ کی مدد سے پیدا نہیں کیے جاتے اور خاکی انڈے کی قسم سے ہوتے ہیں۔ سفید شکر نہ صرف حیاتین سے بالکل خالی بلکہ زہریلی ہوتی ہے۔

سائنس غذا کے سرچشمے پر بھی کلہاڑی چلا رہی ہے اور سارے کام عاقبت کو فراموش کر کے اپنے ہاتھوں لائی ہوئی موجودہ مصیبت کو کم کرنے اور دفع الوقتی

کے لیے کیے جارہے ہیں۔ کیمیای کھاد سے اناج زیادہ مقدار میں تو ضرور پیدا ہوتا ہو اس پر کسی کی نظر نہیں ہو۔

ایک امریکی یونیورسٹی کے پروفیسر ڈاکٹر ولیم البریکٹ نے بتایا ہو کہ صرف دس سال کی قلیل مدت میں امریکا کے وسطی مغربی علاقوں میں اناج میں ۱۱ فی صد پروٹین کم ہوگئی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہو کہ کاربوہائیڈریٹ میں اضافہ ہورہا ہو۔ کیلیفورنیا کے چقندر میں ۱۹۴۸ء میں ۱۷ فی صد شکر پائی جاتی تھی جو ۶۵ء تک گھٹ کر ۱۴ فی صد رہ گئی ہو۔ نائٹروجنی کھاد سے زمین میں تانبہ کی مقدار گھٹ رہی ہو اور پوٹاش سے میگنیشیم کم ہوتا جارہا ہو اور ان دونوں کی اجزا کی غذا میں سخت ضرورت ہوتی ہے۔

فیکٹریوں میں غذا کے ساتھ جو برتاؤ کیا جاتا ہو وہ درحقیقت مجرمانہ ہے اور ہمیں کوئی چیز اپنے پورے اجزا کے ساتھ میسر نہیں آتی بلکہ اس پر کیمیائی عمل کرکے اس کے بہت سے مفید اجزا کو ضائع کردیا جاتا ہو۔ فیکٹریوں میں غذا کو مختلف کیمیائی اجزا سے دھویا اور رنگا جاتا ہے اور پھر ان کا پانی خشک کیا جاتا ہے' یا ان کو پانی میں تر کیا جاتا ہو' پھر اس میں یکسانیت پیدا کی جاتی ہے۔ اس کا ایملشن (شیرہ) تیار کیا جاتا ہو اور جراثیم سے پاک کیا جاتا ہے۔ گیس پہنچائی جاتی ہو اور تعفن سے محفوظ رکھنے والے اجزا شامل کیے جاتے ہیں اس کے بعد کہیں جاکر ٹین میں بند کرنے کی نوبت آتی ہو۔ ان عملیات میں جو چیزیں استعمال کی جاتی ہیں وہ مضر صحت ہوتی ہیں۔ نیز ان اعمال سے حیاتین ضائع ہوجاتی ہیں۔ بڑے صنعتی شہروں کے پینے کے پانی میں کلورین، ایلومینیم' فلورائڈ، گندک کے مرکبات، کاربن' چونا اور دوسرے اجزا شامل ہوتے ہیں جو واٹر ورکس کے منتظمین ہنگامی مواقع پر استعمال کرتے ہیں۔ یہ ساری چیزیں حیاتین کو ضائع کردیتی ہیں۔

پھر ان کیمیائی ہتھکنڈوں کا تو پوچھنا ہی کیا جو غذا کو سستا تیار کرنے کی غرض سے ملائی جاتی ہیں۔ غریب لوگ سستا سمجھ کر انھیں خرید لیتے ہیں اور جو بالآخر بہت گراں پڑتی ہیں۔ اِس بات کی بھی کوئی ضمانت نہیں ہو کہ مہنگی چیزیں ملاوٹ سے خالی ہوتی ہیں بلکہ مہنگی اشیا میں دوسرے اغراض سے ایسے کیمیائی اجزا شامل کیے جاتے ہیں جو یقینی طور پر مضر صحت ہوتے ہیں۔

کچھ غذاؤں ہی پر موقوف نہیں ہو، بلکہ مغرب سے آئی ہوئی ہر چیز مخرب اخلاق، مضعف بدن اور قوم کی دماغی و جسمانی صحت کے لیے ایک عظیم خطرہ ہیں۔ مضر صحت کھانے کی چیزوں میں خصوصیت کے ساتھ وہ چیزیں شامل ہیں جو قدرتی اشیا کے بدل کے طور پر تالیفی طور پر تیار کی جاتی ہیں تالیفی اور جعلی اشیا حقیقت میں ایک ہیں۔

ـک کا فائدہ

سوال : مسواک استعمال کرنے سے کیا فائدہ اور نقصان ہے؟ کیا
ـتھ پیسٹ اس کی جگہ کارآمد ہو سکتا ہے؟

محمد سعید الدین مسعودی (کلکتہ)

ـواب : دانتوں اور مسوڑھوں کے لیے نہایت فائدہ مند چیز ہے۔ پیلو،
ـہ درخت کی تازہ ٹہنی لے کر اس کا ایک سرا دانتوں سے اتنا چبائیں کہ اس
ـل کر برش سے بنالیں، پھر اس کو دانتوں اور مسوڑھوں پر پھیریں۔ اس کے
ـہ مسوڑھوں میں جو گندہ اور نزلی رطوبات جمع ہو جاتی ہیں، وہ نکل جاتی
ـنت صاف ہو جاتے ہیں۔ پھر تازہ پیلو اور کیکر کا وہ رس جو مسواک
ـدران مسوڑھوں اور دانتوں پر لگتا ہے وہ دافع عفونت اور جراثیم کش ہے۔
ـاک کا اعتدال کے ساتھ استعمال کرنا کسی طرح بھی فائدے سے خالی
البتہ بعض لوگ صبح کے وقت کیکر یا نیم کی مسواک کو گھنٹوں منہ میں
ـہیں۔ یہ طریقہ صحیح نہیں ہے۔ اس طریق پر بہت زیادہ دیر مسواک کو منہ
ـیہ خراب نتیجہ نکلتا ہے کہ لعاب دہن بہت زیادہ مقدار میں خارج ہو جاتا
ـعث نظام ہضم میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔ مسواک کے اسی فائدے
ـرشارع اسلام نے اسے مسنون قرار دیا ہے اور وضو کے وقت مسواک
ـیت کی ہے۔
ـہ منجن جن میں ایسے اجزا شامل کیے جاتے ہیں جو دانتوں اور مسوڑھوں
کے عوارض کو دور کرنے والے ہیں وہ بھی مسواک کا کام دے سکتے ہیں اور بعض دانتوں
کے عوارض میں تو مسواک سے بھی بہتر ثابت ہو سکتے ہیں۔ مسواک کے روزمرہ استعمال
سے تو اپنی جگہ دانتوں اور مسوڑھوں کی صفائی ہوتی رہے گی جو نہایت ضروری ہے،
لیکن بعض اوقات مسوڑھوں سے خون و پیپ آنے لگتی ہے۔ مسوڑھے متورم ہو جاتے
ہیں۔ اس طرح کی صورت پیش آجانے میں مسواک کچھ زیادہ کام نہیں کرتی۔ یہاں
منجن کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔ اس لیے ہمارا مشورہ یہ ہے کہ جو لوگ دن میں
پانچ مرتبہ مسواک کا استعمال کرتے ہیں، وہ بھی ایک وقت کوئی اچھا سا منجن
استعمال کر لیا کریں تو مناسب ہے۔

ٹوتھ پیسٹ کے استعمال سے تھوڑی دیر کے لیے منہ میں خوشبو پیدا
ہو جاتی ہے لیکن اس کا کوئی فائدہ ابھی تک متحقق نہیں ہوا ہے۔ یہ بھی آپ دیکھ
لیجیے، جن ممالک میں مسواک اور منجنوں کے استعمال کے بجائے ٹوتھ پیسٹ
استعمال کیے جاتے ہیں، وہاں کے لوگوں کے دانت ہمیشہ خراب رہتے ہیں۔ اس کی
ایک وجہ یہ بھی ہے کہ برش کے استعمال سے ہمارے ملک کے لوگوں کی اکثریت ناواقف
ہے، پھر اس کے رکھ رکھاؤ کا اہتمام ہمارے ملک میں ناممکن ہے۔ اس لیے اس کی
مضرتیں نمایاں ہوتی ہیں۔

سر اور پیشانی پر پسینہ کی زیادتی

سوال : میرے ایک عزیز سر اور پیشانی پر موسم گرما میں زیادتی کے ساتھ
پسینہ آتا ہے سائے میں رہتے ہوئے بھی پیشانی سے پسینہ ٹپکتا ہے۔ صحت اچھی ہے لیکن
چاند صاف ہے۔

ایم۔ ایم میاں (پکی موری۔ غازی آباد)

جواب: ایسا معلوم ہوتا ہے کہ سر اور پیشانی کی جلد پیدائشی طور پر اخراج پسینہ کی زیادہ قابلیت رکھتی ہے اور گرمی میں جبکہ پسینہ زیادہ آتا ہے جسم کے دوسرے حصوں کے مقابلے میں سر اور پیشانی زیادہ پسینہ خارج کرتے ہیں۔ یہ تکلیف دہ تو ہو سکتا ہے لیکن صحت کے لیے کسی طرح بھی مضر نہیں ہے اس لیے اس بارے میں کسی طرح کا تردد نہ کیجیے۔

آپ کے عزیز کی عمر ہمیں نہیں معلوم کہ یہ اندازہ کر سکیں کہ سر کے بال قبل از وقت اڑ گئے ہیں یا عمر طبعی کو پہنچ کر اڑے ہیں۔ بہر حال ایک بات یقینی معلوم ہوتی ہے، وہ یہ کہ بالوں میں پسینہ آتا رہا اور آپ کے عزیز اس پسینے کو صاف نہیں کرتے رہے۔ اگر صاف بھی کرتے ہوں گے تو اس وقت جبکہ کئی گھنٹے بالوں کی جڑیں پسینے میں ڈوبی رہ چکی ہوں گی۔ اس کے باعث بالوں کی جڑ کمزور ہو گئی اور بال جلد جھڑ گئے۔ اگر کسی کھیت میں پانی ہمیشہ کھڑا رہے تو فصل گل سڑ جائے گی۔ بالکل ایسا ہی معاملہ بالوں کے ساتھ ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو جن کے سر میں پسینہ زیادہ آتا ہے، دن میں دو مرتبہ تو ضرور سر دھونا چاہیے۔ بہر حال تو وہ فارغ البال ہو چکے، اب ہمارے اس مشورے سے دوسروں کو فائدہ اٹھانا چاہیے۔

شکر سفید مضر ہے؟

سوال: بعض طبی رسالوں میں شکر کے استعمال کو بہت برا اور مضر صحت بتایا گیا ہے۔ خاص طور پر سفید ولائتی شکر کو، جسے سب ہی لوگ بہت پسند کرتے ہیں، مضر صحت بتایا جاتا ہے۔ برائے کرم ہمدرد صحت کی کسی اشاعت میں شکر کے استعمال پر اظہار رائے فرمائیے۔ (معراج الدین۔ سکھر)

جواب: شکر ہمارے نظام جسمانی کے لیے ایک ضروری چیز ہے۔ اس سے نظام جسمانی میں سکت اور قوت برداشت پیدا ہوتی ہے۔ اس ضرورت کو ہمیں گنا، راب، شہد، دیسی بورا اور شیریں پھلوں سے پورا کرنا چاہیے اور اعتدال کے ساتھ کرنا چاہیے۔ ولائتی سفید شکر بلاشبہ مضر ہے۔ اس میں برائے نام فولاد، تانبہ پایا جاتا ہے، نہ فاسفورس ہوتا ہے، نہ کیلسیم اور نہ کوئی حیاتین۔ بیسیوں اہم غذائیں اس میں سے اس کی صفائی کے دوران میں ضائع ہو جاتی ہیں دیکھنے میں یہ سفید اور دانہ دار بلوری شکر بن جاتی ہے اور کھانے میں اچھی معلوم ہوتی ہے لیکن غذائی اعتبار سے یہ نہایت ناقص چیز ہوتی ہے، خاص طور پر اس وجہ سے کہ اس کے ہضم کے لیے وٹامن بی کی موجودگی نہایت ضروری ہے۔ اب یا تو آپ اس شکر کے ساتھ وٹامن بی کا استعمال بھی کریں۔ ورنہ پھر آپ کے جسم میں جتنا بھی وٹامن بی موجود ہے یہ شکر اسے اپنے کام میں لے کر ضائع کر دے گی۔ چناں چہ یہی سبب ہے کہ وہ لوگ جو شکر اور اس سے بنی ہوئی مٹھائیاں زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ وٹامن بی کی کمی کا شکار رہتے ہیں۔

وٹامن ڈی اور سی

سوال: وٹامن ڈی، اور وٹامن سی، سے کیا فائدہ پہنچتا ہے؟ ہم ان کو کہاں سے حاصل کر سکتے ہیں۔ (اقبال حیدر۔ علیگڑھ)

جواب: وٹامن 'ڈی'، یہ جسمانی بافتوں میں کیلسیم اور فاسفورس کے جماؤ میں مد ہوتا ہے جن سے استفادہ کے لیے اس کی موجودگی ضروری ہے۔ ہڈیوں اور دانتوں کا نمو اسی وٹامن سے وابستہ ہے۔ اس کی کمی یا غیر موجودگی سے شیر خوار بچوں کی ہڈیوں کی ساخت ناقص رہ جاتی ہے اور سوکھے کا مرض (کساحت: رکٹس) پیدا ہو جاتا ہے۔ بالغوں میں اس کی کمی سے ہڈیاں نرم پڑ جاتی ہیں (لینت عظام: آسٹو ملیشیا) حاملہ عورتوں میں اس کی کمی سے ہڈیوں میں کیلسیم اور فاسفورس کا جماؤ ناقص رہ جاتا ہے۔ اسے حاصل کرنے کے بہترین ذرائع کاڈ مچھلی اور ہیلی بٹ مچھلی کے جگر کے تیل ہیں۔ تمام مچھلیوں اور بالخصوص زیادہ چربیدار مچھلیوں کے جگر میں یہ وٹامن بہ افراط ہوتا ہے۔ یہ حیاتین انڈے، مکھن، ہری ترکاریوں اور پنیر میں بھی ہوتا ہے اور ان چیزوں سے بآسانی حاصل کیا جا سکتا ہے۔

'**وٹامن سی**' یہ حیاتین 'دافع سقر بوط' کے نام سے مشہور ہے۔ سقر بوط (اسکروی) کے مرض میں دانت بہت کمزور ہو جاتے ہیں۔ متورم مسوڑھوں سے خون آنے لگتا ہے اور عام جسمانی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ حیاتین جسمانی قوت مدافعت کو بھی قائم رکھتا ہے۔ جسم کو سرایتوں کے تعدیہ سے محفوظ رکھتا ہے اور زخموں کے اندمال میں بھی مد ہوتا ہے۔ یہ حیاتین سبز ترکاریوں، مثلاً کاہو، گوبھی، شلجم، ٹماٹر، لوبیا، چقندر وغیرہ کے ہرے پتوں میں اور بالخصوص تازہ رس دار

لوں جیسے کہ سنگترہ، لیموں، سیب، کیلے وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ حال ہی میں
لوم ہوا ہے کہ اس کی کثیر ترین مقدار ہرے آملے میں پائی جاتی ہے

یلیم اوگزالیٹ .....

سوال: پیشاب میں کیلسیم اوگزالیٹ
ر فاسفیٹ کس وجہ سے آتے ہیں؟

نورالہدیٰ زیدی

جواب: (۱) پیشاب میں فاسفیٹ کا آنا:
ب میں فاسفیٹ کے جماؤ کا ایک سبب یہ ہوتا ہے کہ پیشاب اپنی طبعی
ی حالت کے بجائے قلوی حالت میں ہو جائے۔ اگر پیشاب جسم میں یا خارج
ہلنے کے بعد قلوی ہو جاتا ہے تو اس میں فاسفیٹ جم جاتے ہیں۔ حالت
ن میں ایسی قلویت عارضی طور پر اس وقت واقع ہو جاتی ہے جبکہ نباتی
یادہ کھالی جائے یا کوئی دوسری ایسی غذا کھائی جائے جس میں سوڈیم اور
یسم کے سائٹریٹ، نائٹریٹ یا میلسیٹ موجود ہوں۔ یہ چیزیں بدن
جذب ہو جانے کے بعد پیشاب کی طبعی حمضیت کو گھٹا دیتی ہیں یا اُسے
، بنا دیتے ہیں (جس سے فاسفیٹ کا جماؤ ہونے لگتا ہے)۔

مزید برآں جب پیشاب میں جسم کے اندر یا جسم سے باہر امونیائی تخمیر
ہو جاتی ہے تو بھی اس میں فاسفیٹ کا جماؤ ہو جاتا ہے۔ ورمِ مثانہ کی وجہ سے
ب میں ایسی تخمیر مثانہ کے اندر ہی واقع ہو سکتی ہے۔ پیشاب میں فاسفیٹ
اکثر ایسے افراد میں ہوتا ہے جنھیں سوءِ ہضم یا کسی قسم کی عام جسمانی کمزوری
کا یت لاحق ہو۔ لاغری پیدا کرنیوالے امراض (جیسے کہ دق وسل، حاد
جگر، لیوکیمیا یا بعض دمویت اور شدید نقص الدم وغیرہ) میں بھی فاسفیٹ
زیادہ مقدار میں ہو جاتا ہے۔

(۲) پیشاب میں کیلسیم اوگزالیٹ کا آنا:
حالت میں کیلسیم اوگزالیٹ کا پیشاب میں اخراج بہت خفیف بمنزلہ
ہوتا ہے لیکن بعض اوقات اس کا غیر طبعی جماؤ پیشاب میں یا گردوں کے اندر
کے طور پر ہو جاتا ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ یہ جسم میں اس حالت میں بن جاتا ہے

کہ جب معدی رس کے اندر آزاد ہائڈروکلورک ایسڈ غیر موجود ہو جاتا ہے اور
جب آنتوں میں تخمیر زیادہ ہوتی ہو۔ اس کی زیادتی کی سریری علامت سوءِ ہضم
(بالخصوص اعصابی اسباب سے پیدا ہونے والا سوءِ ہضم) ہے جس میں مریض میں
خراش پذیری (چڑچڑا پن)، سستی، پستی اور بعض اوقات نمایاں مراق کی کیفیت
پائی جاتی ہے۔ مزید برآں عصبی درد اور عام ضعف اعصاب (نیوراستھینیا)
کے علامات بھی ہوتے ہیں۔ ایسے مقامی اور عمومی علامات غالباً اختلال استحالہ
کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ نقرسی مزاج کے افراد میں بھی یہ اوگزالیٹ پیدا ہو جاتے
ہیں۔ ٹماٹر اور سویا پالک کی بھاجی سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔

بہرحال اس کے علاج میں بڑی اہمیت اس چیز کی ہے کہ غذا میں ایسی
چیزوں سے پرہیز کیا جائے جن میں کیلسیم اور آگزالک ترشہ زیادہ موجود ہو۔
چنانچہ دودھ، انڈوں، جیلیوں، چائے، کوکو، شکر، سبز اور جڑدار سبزی
ترکاریوں وغیرہ کا استعمال ترک کر دینا چاہیے۔ آلو اور سیب کم کھانا چاہیے۔
غذا زیادہ تر ایسی لینا چاہیے جو گوشت، مچھلی، روٹی، چاول اور دوسری نشاستہ دار
چیزوں، مکھن اور کافی پر مشتمل ہو۔ غذائی پرہیز کے علاوہ عام صحت کی اصلاح
کرنا چاہیے۔ ورزش باقاعدگی کے ساتھ کرنی چاہیے اور سوءِ ہضم کا مناسب
علاج کرنا چاہیے۔

اِسٹوو کا پکا کھانا

سوال: اسٹوو کے ذریعے پکا ہوا کھانا کیا مضر ہوتا ہے؟

(ایک خریدار)

جواب: اسٹوو کئی قسم کے ہوتے ہیں، مثلاً مٹی کے تیل کے چراغ کے،
تیل کے گیس کے جو پمپ کیا جاتا ہے اور کوئلہ کی گیس کے۔ آخر الذکر (کوئلہ کا گیس)
انگلستان وغیرہ میں عام طور پر کھانا پکانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ان سے پکا
ہوا کھانا اسی وقت مضر ہو سکتا ہے جبکہ اس میں بے احتیاطی کی وجہ سے تیل یا
گیس کی آمیزش ہو جائے۔ پمپ دار اسٹوو کو خاص طور پر بڑی احتیاط سے
استعمال کرنا چاہیے، کیونکہ زیادہ پمپ کر دینے سے دباؤ بے حد بڑھ کر دھات کا
اسٹوو پھٹ جاتا ہے اور آگ لگ جاتی ہے جس کی زد میں آس پاس کے تمام لوگ

آجاتے ہیں اور بعض اوقات ایسے حادثات ہلاکت کا باعث ہوتے ہیں۔ اخباروں میں پمپ دار اسٹوو کے پھٹنے کے حادثات کا ذکر اکثر کیا جاتا ہے مگر پھر بھی اس کا بے احتیاط استعمال ترک نہیں کیا جارہا ہے۔ چراغ دار اسٹوو نسبتاً زیادہ بے خطر ہے۔

کریلا

سوال: کریلے کے فائدے بتائیے؟

جواب: کریلا اپنے مزاج کے اعتبار سے گرم وخشک ہے اور بادی بواسیر نیز یرقان کو فائدہ دیتا ہے۔ تازہ کریلے (ایک عدد) کو پیس کر پی لیا جائے تو دو چار دست ہو کر یرقان دور ہو جاتا ہے۔ کچے پھل کے رس کو گرم کرکے لگانا گنٹھیا کے لیے فائدہ مند بتایا جاتا ہے۔ اس کے رس میں نمک اور رائی کا سفوف چھڑک کر پینے سے تلی گھٹ جاتی ہے۔ جگر کے بڑھنے کی صورت میں کریلے کے رس کو اندرائن کے سفوف کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ کچے کریلے کو کوٹ چھان کر پینے سے پیٹ کے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں اور گردے نیز مثانے کی پتھری بھی ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔ کریلے پر تازہ ترین تحقیقات کے بعد اس سے ایک جز نکالا گیا ہے کہ جو ذیابیطس شکری کے لیے بے حد مفید ہے۔ کریلے پر یہ کیمیائی تحقیقات ہمارے ملک کی اکثر لیبوریٹریوں میں ہو رہی ہے اور ذیابیطس کے لیے اس کے نتائج بہت امید افزا ہیں۔

ٹانگ کا درد

سوال: میری ٹانگ میں کولہے سے ٹخنے تک بڑا شدید درد ہے۔ اس کا کیا کرنا چاہیے؟

جواب: آپ کو عرق النسا (سیائیکا) کی شکایت معلوم ہوتی ہے۔ عام طور پر اسے لنگڑی کا درد بھی کہتے ہیں۔ وجع المفاصل، نقرس یا آتشک کا زہر اس درد کا خاص سبب ہے، قبض اور ٹھنڈی، نمناک جگہ پر بیٹھنے سے بھی ہو جاتا ہے۔ اگر بیماری کا سبب معلوم کرکے علاج کیا جاتا تو اب تک آپ صحت یاب ہو چکتے۔ اگر کبھی آتشک کی شکایت رہی ہے اور اس کا زہر خون میں ہے تو اس کا باقاعدہ علاج کرنا چاہیے۔ گٹھیا یا نقرس کی سمیت بدن میں ہو تو سورنجان کے مرکبات کھائیے۔ غذا میں گوشت کم کر دیجیے۔ سرد اور سخت میٹھے، شراب سے پرہیز کیجیے۔ یہ نسخہ اکثر مفید ثابت ہوا ہے:

دوار المسک معتدل جواہر دار ۶ ماشے ہمراہ جوشاندہ سنا ۳ ماشے، نیم کوفتہ ۳ ماشے، چوب چینی نیم کوفتہ ۳ ماشے صبح وشب استعمال کریں۔ شام کو ۲ قرص ۵ اوجاعی فائدے کی رفتار کو تیز کر سکتے ہیں۔

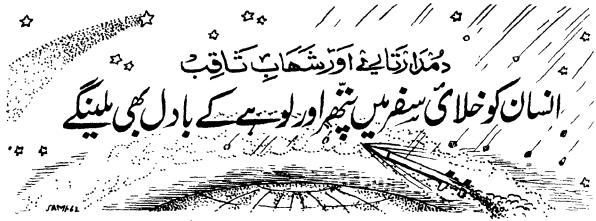
تازہ ترکاریاں اور تازہ پھل بکثرت استعمال کرنا فائدے

داغ دھبے

سوال: میرے چہرے پر داغ دھبے بہت ہو گئے ہیں۔ چاہیے کہ ان سے نجات ملے۔

جواب: چہرے کے داغ دھبوں سے آپ کی مراد ہیں۔ چہرے پر اس قسم کے داغ گرمی یا سورج کی تمازت سے، عورتوں کی یہ شکایت ایام کے بند ہو جانے سے ہوا کرتی ہے۔ کو اس سلسلے میں نظرانداز نہیں کیا جاسکتا۔

بہرکیف یہ سیاہ داغ مرد اور عورت دونوں کی خوبصورتی کو کھلا چیلنج ہیں۔ آپ کو سب سے پہلے ہضم کی اصلاح کرنی چاہیے۔ اس کے لیے غذا کے بعد دونوں وقت جوارش جالینوس چھ ماشے۔ دھوپ میں چلنے پھرنے سے پرہیز کیجیے۔ سہاگہ چھ ماشے پیس کر عرق گلاب میں ملا کر رات کو منہ پر ملیے۔ صبح منہ دھو کر سمندر جھاگ عرق لیموں میں ملا کر چہرے پر ملیے۔

جگر کی اصلاح بھی ضروری ہے۔ اس کے لیے چرائتہ کو گرم پانی میں بھگو دیں، صبح چھان کر پی لیں یا صرف صد نیم گرم پانی میں ملا کر رات کو پی لیا کیجیے۔

زمین سے قریب کے خلائی ماحول اور حالات کے مطالعہ سے گزشتہ چند برس میں محققوں کو اور زیادہ دل چسپی پیدا ہوگئی ہے۔ بیرونی خلا میں مصنوعی سیاروں کی پرواز اور اب خلا میں انسان کی پرواز سے اس دل چسپی میں بہت زیادہ اضافہ ہوا ہے۔ روسی ماہرین نے اس میدان میں کائناتی شعاعوں، مقناطیسی مظاہر، شمسی تابکاری اور شہابِ ثاقب وغیرہ کے مطالعے پر اپنی توجہ صرف کی ہے۔

پتھر اور لوہے کا بادل

شہابِ ثاقب کا مادّہ پورے شمسی نظام میں پھیلا ہوا ہے۔ مجموعی طور پر اس کی شکل ایک وسیع و عریض بادل کی ہے جس میں پتھر اور لوہے کے بے شمار ذرّات موجود ہیں۔ ذرات کا یہ بادل سورج کے گرد درجنوں میل فی سیکنڈ کی رفتار سے گردش کرتا ہے۔ جب شہابی اجسام زمین کے کرۂ ہوا سے ٹکراتے ہیں تو کوئی ستر اسّی میل کی بلندی پر جلکر بھسم ہو جاتے ہیں اور ان کی راکھ کو فضا سے گزر کر زمین تک پہنچنے میں کوئی ایک مہینہ لگتا ہے۔ پھر یہ شہابی خاک زمین کی سطح پر پھیل جاتی ہے۔ صرف وہ شہابی اجسام جو نسبتاً بڑے ہوں اور جن کی رفتار نسبتاً کم ہو، خاک ہونے سے بچے رہتے ہیں اور شہابی پتھر کی صورت میں زمین تک پہنچتے ہیں۔

چند برس پہلے تک شہابِ ثاقب کا مطالعہ صرف آنکھوں یا چھوٹی موٹی دوربینوں سے کیا جاتا تھا اور کیمرے سے ان کی تصویر کھینچی جاتی تھی مگر اکتوبر ۱۹۴۶ء کو تاریخ میں پہلی بار سوویت اور برطانوی سائنسدانوں نے ریکونڈ شہابی بوچھاڑ کا مطالعہ راڈر کی مدد سے کیا۔ اب ہر موسم میں اور دن ہو رات، راڈر کی مدد سے شہابِ ثاقب کا مطالعہ عام ہو گیا ہے۔

مصنوعی سیاروں اور آلہ بردار راکٹ وغیرہ کی مدد سے شہابی اجسام کا مطالعہ براہِ راست ہونے لگا ہے اور سائنس کا یہ شعبہ مشاہدہ کی منزل سے بڑھکر اب تجربات اور آزمائشی تحقیق کے میدان میں پہنچ گیا ہے۔

کرۂ زمین پر شہابی خاک

جدید برقی آلوں کی مدد سے شہابی تصادم کا اندراج کیا جاتا ہے اور ان کی توانائی کا پتہ چلتا ہے۔ اس مطالعہ سے شہابی ذرّوں کی تعداد بھی گنی جاسکتی ہے۔ ان ذرّوں کی تعداد اتنی بڑی ہے کہ اگر ذرّات کا ایک تودہ بنایا جائے تو اس کا وزن بڑے بڑے شہابِ ثاقب کے برابر ہوگا۔ چند برس پہلے خیال تھا کہ ہر سال زمین پر شہابی خاک ایک ہزار ٹن کی مقدار میں پہنچتی ہے مگر اب سائنسداں اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ اس کا سالانہ وزن دس کروڑ سے تیس کروڑ ٹن تک ہوتا ہے۔ یہ اندازہ بلند پہاڑوں پر، سمندر کی تہوں میں اور فضا میں ذرّات جمع کر کے کیا گیا ہے۔ اِس طرح اس نظریہ کی بھی تحقیق ہوگئی کہ آہستہ آہستہ زمین کا جثّہ بڑھ رہا ہے۔

زمین کے گرد شہابی مادّے کا جو بادل تیزی سے گردش کر رہا ہے۔ اس کی تخلیق اور ابتدا ابھی تک راز میں ہے۔ ایک خیال یہ ہے کہ برقی مقناطیسی قوتوں نے بیرونی خلا سے یہ مادہ کھینچ لیا ہے۔ سیارگان خلا میں ایک ایک ذرہ برقی قوت کا حامل ہوگا اور جب یہ ذرّے زمین کے مقناطیسی دائرے میں پہنچیں گے تو لازمی طور پر ان کا راستہ بدلیگا۔ کرۂ ہوا میں اسّی کیلومیٹر کی بلندی پر ہوا کا ثقل اتنا ہے کہ وہاں شہابی خاک کے یہ ذرّے جمع ہونے لگتے ہیں۔ اس طرح انھوں زمین کے گرد بادل کی شکل اختیار کرلی ہے۔ راکٹوں پر آلے بھیج کر جو مشاہدے کیے گئے تو اس بادل میں میگنیشیم، کیلشیم اور لوہے کے اجزا ملے۔

بین الاقوامی ارضی طبیعیاتی سال کے پروگرام کے تحت ماہروں نے راڈار کی مدد سے شہابِ ثاقب کا مطالعہ کیا تھا۔ ان کی تعداد اور عمل میں ہر سال کچھ فرق نظر آیا۔ شہابِ ثاقب کا ایک سلسلہ لیرد کہلاتا ہے۔ ۲۲-۲۳ اپریل ۱۹۵۹ء کو اس کے عمل میں یکایک تیزی ہوئی۔ لیرد شہابِ ثاقب کا ایک جھنڈ ہے جو سورج کے گرد ایک لمبوترے مدار پر گردش کرتا ہے۔ زمین کے قریب پہنچنے پر اس جھنڈ سے بڑی تیز

شہابی بارش ہوتی ہے، جس کی مدت مختصر ہوتی ہے۔ دوسرے شہابی گچھوں کے بارے میں بھی معلومات اکٹھا ہوئی ہیں۔

زمین کی گردش

شہابِ ثاقب کے گچھوں کی ساخت سے ان کی ابتدا اور ان کے ارتقا کا مجموعی طور پر اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ شہابِ ثاقب کے وہ گچھے، جو ہمارے سیارے کے قریب ہونے کے وقت شہابی بارش کرتے ہیں نظامِ شمسی اور ہماری زمین سے بھی کم عمر ہیں۔ یہ گچھے ایک لاکھ برس سے زیادہ عمر کے نہیں اور ہماری زمین تقریباً چار ارب سال سے گردش کر رہی ہے۔ خیال ہے کہ شہابِ ثاقب کے گچھے نظامِ شمسی میں عارضی واقعات کی حیثیت رکھتے ہیں۔ یہ برابر وجود میں آتے اور ختم ہوتے رہتے ہیں۔

اکثر شہابی اجسام جھنڈ میں شامل ہوئے بغیر الگ اپنے مدار پر گردش کرتے رہتے ہیں۔ وہ کبھی کسی گچھے یا جھنڈ کا حصہ رہے ہوں گے، مگر شمسی تابکاری، سیاروں کی کشش یا دوسری کائناتی قوتوں کی وجہ سے وہ اپنے جھنڈ سے الگ ہو گئے۔ ان میں سے کچھ دُمدار تارے سے یا کسی سیارچے سے ٹوٹ کر الگ ہو گئے ہیں۔

روس میں استالن آباد کی رصد گاہ کے ڈاکٹر ڈومرو ولز اور کیف کے پروفیسر سکھیانسکی نے دُمدار تاروں پر ایک نئے رخ سے تحقیقی کام کیا ہے اور استالن آباد کا ایک نوعمر سائنسداں ماؤچنک بھی دُمدار تاروں پر کام کر رہا ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ جب دُمدار تارہ سورج کے قریب سے گزرتا ہے تو اس سے شہابی چشمے پھوٹتے ہیں اور جب دُمدار تارے کا مرکز سورج کے قریب آتا ہے تو وہ ٹکڑے ٹکڑے ہو جاتا ہے اور اس کی دُم میں جو گیسیں ہوتی ہیں وہ جل کر روشن ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات دُم کی لمبائی ایک کروڑ میل تک پہنچ جاتی ہے اور اس میں اکثر کئی قسم کی روشنی نظر آتی ہے۔ یہ سب تیز برقی لہروں اور مقناطیسی عمل کے کارنامے ہیں۔

یہ تمام تحقیقات خلائی چھان بین میں بڑی مفید ثابت ہوں گی اور خلائی چھان بین میں شہابِ ثاقب کی تحقیق کارآمد ثابت ہو رہی ہے۔

مئی ۱۹۶۲ء

ہمدرد صحت

کراچی

جلد ۳۱ ——— نمبر ۵

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید

سالانہ چار روپے - فی پرچہ ۳۷ پیسے - ڈول کے لیے ۶ روپے

قدرتی دواؤں کی تحقیقات

دوسرے پنجسالہ منصوبہ کے تحت حکومت پاکستان نے قدرتی دواؤں کی تحقیقات اور ترقی کے لیے ایک انسٹی ٹیوٹ کا قیام تجویز کیا ہے۔ جس پر ایک کروڑ چونتیس لاکھ ستانوے ہزار روپے صرف کیے جائیں گے۔ بلاشبہ اس تجویز کے ذریعہ سے حکومت پاکستان نے قومی صحت کے پروگرام میں ایک اہم باب کا اضافہ کیا ہے۔ مدت سے اس قسم کے تحقیقاتی ادارے کی ضرورت محسوس کی جارہی تھی۔ ہم صمیم قلب کے ساتھ اس تجویز کا خیر مقدم کرتے ہیں، اور اسی کے ساتھ توقع کرتے ہیں کہ اس اہم پروگرام کو حقیقت پسندی، وطن دوستی اور پاکستان کے نظریاتی تقاضوں کی بنیاد پر مرتب کیا جائے گا اور اس معلومات سے پورا فائدہ اٹھانے کی بے لوث اور مخلصانہ کوشش کی جائے گی جس کو ہمارے اسلاف نے ہزاروں سال کی مسلسل کوششوں سے جمع کیا ہے اور جس کو ایک دفتر بے پایاں کہنا مبالغہ نہ ہوگا لیکن افسوس اب یہ عظیم اور مایۂ صد افتخار ذخیرہ جس کو ہمارے اسلاف نے انتہائی جانفشانی اور دیدہ وری کے ساتھ جمع کیا تھا، مغرب زدہ افراد کی بے بصیرت، ہزیمت خوردہ اور تقلیدی ذہنیت کے زیر اثر ایک جنسِ کاسد قرار دیا جاچکا ہے۔ اس انمول اور مقدس ورثہ کی ناقدری پر ہمارے برگزیدہ اسلاف کی روحیں ہم سے جس قدر آزردہ ہوں کم ہے۔

انسانی زندگی میں دواؤں کی اہمیت خاص حالات میں آب و نان سے بھی بڑھ جاتی ہے اور اس عہد کی غیر فطری مصنوعی تہذیب نے اس کی اہمیت میں بہت زیادہ اضافہ کردیا ہے لیکن بدقسمتی سے پاکستان میں ابھی تک دوا کے مسئلے پر قومی نقطۂ نگاہ سے کوئی توجہ نہیں کی گئی تھی۔ قدرتی دواؤں کا مسئلہ مقامی سرزمین اور ثقافت سے گہرا تعلق رکھتا ہے۔ قدرتی دواؤں کے مسئلے پر زمین کی نوعیت، ملک کی آب و ہوا، باشندوں کے مزاج و عادات اور ملکی تہذیب اور رجحانات سے بے نیاز ہوکر غور نہیں کیا جاسکتا۔

مسئلہ چونکہ قدرتی دواؤں کا ہے اس لیے اس پر قدرت ہی کے تقاضوں کے نقطۂ نظر سے دیکھنے کی ضرورت ہے۔ قدرتی اشیا اور صنعت ایک دوسرے کی ضد ہیں لیکن چونکہ انسان حیوانات کی طرح صنعت سے قطعاً بے نیاز ہوکر اپنی ضرورتوں کو پورا نہیں کرسکتا اس لیے دواؤں میں بھی صنعت کو بالکلیہ نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ بایں ہمہ صنعت کی قربان گاہ پر قدرت کو بھینٹ چڑھا دینا بھی ہرگز صحت مندانہ نظریہ قرار نہیں دیا جاسکتا۔

انسان اپنی کیمیاگری کی مدد سے عناصر کو جوہروں سے تیار نہیں کرسکتا۔ ایک عنصر کو دوسرے عنصر میں مصنوعی طور پر تبدیل کرنا ممکن نہیں ہے اور عناصر کو ہم کیمیاگری سے تیار نہیں کرسکتے۔ اسی صورت سے ہم اپنی کیمیائی دواؤں سے جسم کے کیمیائی نظام میں کوئی قدرتی اور صحت مند تغیر پیدا نہیں کرسکتے جسم کے نظام کو فطرت کے اصول ہی پر چلنے دینا صحت کے قیام اور ازالۂ امراض کے لیے نہایت ضروری بلکہ لازمی ہے۔ اس لیے کوشش یہ ہونی چاہیے کہ دواؤں پر کم سے کم صنعتی کارگزاری کو عمل میں لایا جائے۔ غذا کے معاملے میں تو یہ نکتہ بڑی حد تک اہلِ مغرب کی سمجھ میں آگیا ہے لیکن دواؤں کے معاملے میں وہ اس کلیہ کے پوری طرح قائل نہیں معلوم

ہوتے اور کوئی وجہ نہیں کہ دواؤں کو اس کلیہ سے خارج سمجھا جائے!

دوا کا ایک اقتصادی پہلو بھی ہے۔ تخمینہ لگایا گیا ہے کہ ایک سو چالیس ملین رُپے (ایک ملین برابر ہے دس لاکھ) سے زیادہ قیمت کی جدید دوائیں اس سال صرف ہوں گی جس میں باہر سے درآمد کی ہوئی اور اندرون ملک تیار کردہ دونوں شامل ہیں۔ اس حساب سے سالانہ فی کس ڈیڑھ رپے کی دوا حصّہ میں آتی ہے۔ یہ دوائیں بھی زیادہ تر شہری آبادی کے استعمال میں آتی ہیں۔

نئے منصوبے کے تحت حکومت نے صحتی اور طبّی خدمات کے لیے ۳۵ کروڑ رُپیہ مخصوص کیا ہے جو ڈاکٹروں، نرسوں، اسپتالوں اور حفظ صحت کے تدابیر پر صرف کیا جائے گا۔ اگر یہ منصوبہ پایۂ تکمیل کو پہنچ گیا تو کیا اس وسیع تر نظام میں ایک ماہ کے اندر ایک شخص کے لیے نئے بارہ پیسے کی دوا سے کام چل سکے گا؟ یہاں سے یہ بات بھی واضح ہوتی ہے کہ ہمارے ملک میں دیسی دواؤں کا استعمال کس قدر زیادہ ہے، خصوصاً ایسی حالت میں جبکہ جدید دواؤں کا بہت بڑا حصّہ امیروں کے صرف میں آجاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ طبّی امداد کے وسیع تر نظام میں دیسی ادویہ کے استعمال کے سوا چارۂ کار نہیں ورنہ اس ساری کارروائی کے معنی طب جدید سے تعلق رکھنے والوں کی مالی امداد کے سوا اور کیا ہو سکتے ہیں۔

کیمیائی صنعت سے جدید دواؤں کے جو بنیادی اجزا تیار کیے جاتے ہیں قرن ہا قرن تک ہمارے ملک میں ان کے تیار ہونے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ اس کا حل صرف یہ ہی ہے کہ دیسی نظام ہائے طب کو ترقی دی جائے اور خصوصیت سے ان طبوں کو جن کا مدار قدرتی دواؤں پر ہے۔

قدرتی دواؤں کے ریسرچ کے پروگرام میں زیادہ تر مقامی نباتات کی تحلیل، اجزائے موثرہ کی تخریج اور ان کی تعیین اور دواسازی پر زور دیا گیا ہے۔ ہمیں اس نوع کی تحقیق سے کوئی بحث نہیں، یہ اپنی جگہ پر ضروری ہو سکتی ہے لیکن صحیح میدان میں ہماری فوری ضرورت یہ ہے کہ قدیم دواؤں کو جدید تقاضوں کے سانچے میں ڈھالا جائے اور اس کے ساتھ اگر اس چیز کو بھی پیش نظر رکھا جائے کہ ان کو ضرورت سے زیادہ کیمیاگری کو کام میں نہ لایا گیا ہو تو یہ طریقۂ کار اقتصادی نقطۂ نظر سے مفید تر ہونے کے علاوہ سہل تر بھی ہوگا اور ہم قلیل ترین مدت میں ضرورت کی دواؤں کی تیاری کا اہتمام کر سکیں گے۔

جدید دواؤں کی تیاری سے زیادہ اہم یہ بات ہے کہ جن دیسی دواؤں کی افادیت مسلّم ہے ان کو قبول کر کے سرکاری طور پر رائج کر دیا جائے۔ اس چھان بین کے لیے بہت کم وقت درکار ہوگا۔ ظاہر ہے کہ اس کام کے لیے اطبا کا تعاون ناگزیر ہے بلکہ کمیٹی میں ماہرین نباتیات کیمیا سازوں کے ساتھ دیسی طبوں کے مکتب سے تعلق رکھنے والوں کی شمولیت بھی لازمی ہے ورنہ طویل عرصے تک انسٹی ٹیوٹ کی کارگزاری چند علمی نوعیت کے مقالوں اور چند دواؤں کے اجزائے موثرہ کی دریافت سے آگے نہیں بڑھ سکے گی اور مستقبل قریب میں یہ ادارہ کوئی ٹھوس اور محسوس امداد بہم نہیں پہنچا سکے گا اور پوری قوم کی صحت کی دردناک حالت جو اس وقت ہے ہم ایک مدت تک اس کا کامیابی کے ساتھ تدارک نہیں کر سکیں گے۔

ڈاکٹر محمد قدرتِ خُدا

؍ محمد قدرتِ خدا اسکول اور کالج میں ہمیشہ امتیازی درجوں میں کامیاب رہے ہیں اور یہ امتیاز بھی اُنھی کا ہے کہ وہ اپنے کلکتہ یونیورسٹی کے
کے امتحان میں کیمسٹری میں "فرسٹ کلاس فرسٹ" رہے۔ پھر وہ حکومتِ بنگال کی طرف سے لندن کے امپریل کالج آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی
جہاں سے ۱۹۲۹ء میں انھوں نے ڈی۔آئی۔سی اور ڈی۔ایس۔سی کی ڈگریاں لیں۔ لندن سے واپس آکر ڈاکٹر محمد قدرتِ خدا صاحب پریزیڈنسی
ں ریسرچ کے کام میں منہمک رہے اور اسی کالج سے اُن کو پی۔آر۔ایس کا امتیاز اور کلکتہ یونیورسٹی سے طلائی تمغہ ملا۔ برصغیر پاک و ہند میں ڈاکٹر
حد مُسلم ہیں جن کو یہ امتیاز حاصل ہے۔

۱ء میں پریزیڈنسی کالج میں کیمسٹری کے پروفیسر مقرر ہوئے اور ۱۹۳۶ء میں شعبۂ کیمیا کے صدر بن گئے۔ وہ کلکتہ یونیورسٹی کے "فیلو" بھی ہوئے اور
کے سنڈیکیٹ کے رکن بھی بنے اور ترقی کرکے اسی کالج کے پرنسپل ہوگئے۔ آزادی کے بعد مشرقی پاکستان میں وہ پہلے ڈائرکٹر آف پبلک انسٹرکشنز
اور ساتھ ہی ڈھاکہ یونیورسٹی کی مجلسِ عاملہ کے رکن بنے۔

کو میں پاکستان کے نمائندہ کی حیثیت سے ۱۹۴۹ء اور ۱۹۵۱ء میں شریک ہوئے اور ۱۹۴۹ء ہی میں ڈاکٹر صاحب حکومت پاکستان کی وزارتِ
ر امور سائنس مقرر ہوئے اور تین سال تک اس عہدے پر فائز رہے اور اس حیثیت میں مختلف کامن ویلتھ کانفرنسوں میں شرکت کرنے
ں آسٹریلیا بھی اسی ذیل میں گئے۔

؍ محمد قدرتِ خدا اپنی اس شاندار خدمات کی وجہ سے بجا طور پر مستحق تھے کہ ملک کی سائنسی اور صنعتی مہمات میں وہ شریک ہوں۔ چنانچہ ۱۹۵۵
کاؤنسل آف سائنٹفک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ کی مشرقی علاقائی لیبوریٹریز کا ان کو ڈائرکٹر بنا دیا گیا، جہاں وہ بخود سرگرم عمل ہیں۔
ستان کی قدرتی پیداوار کے جائزے اور ان پر تحقیق کی نگرانی کر رہے ہیں۔ اس پیداوار میں دوائی اہمیت کی چیزیں بھی ہیں۔

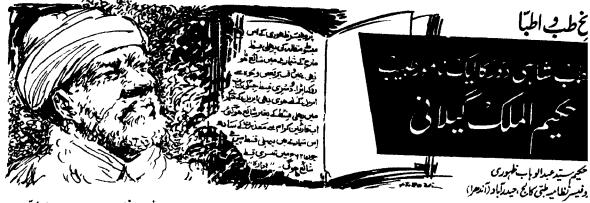
کٹر محمد قدرتِ خدا ان سوسائٹیوں کے "فیلو" اور رکن ہیں۔

ن کیمیکل سوسائٹی　　　　۲۔ سوسائٹی آف کیمیکل انڈسٹریز۔ لندن

یکن کیمیکل سوسائٹی۔ امریکا　　　　۴۔ انڈین کیمیکل سوسائٹی۔

۵۔ پاکستان اکیڈمی آف سائنس

ڑ محمد قدرتِ خدا کے بعض سائنسی کارنامے بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ ۱۹۴۷ء میں "کیٹوسائکلول ٹنٹو مرازن" پر انھوں نے
ام کیا ہے، اس کی وجہ سے پرانے طریق فکر میں تبدیلی پیدا ہوئی۔ پھر غالباً یہ پہلی شخصیت ہیں جنھوں نے "سٹین لیس مونو
لکس" (Stainless Monocyclic Rings) کی موجودگی کے ذیل میں تجربات پیش
ے علاوہ "اسٹیریو ئیزمیرک کیمفورک ایسڈ ایسٹرس" کی کیمیا میں اُن کے خیالات بڑی اہمیت کے مالک ہیں اور
لسڈ کیمیا پر ان کے تجربات اورگینک کیمسٹری کی نصابی کتابوں میں جگہ پا چکے ہیں۔

ڑ قدرتِ خدا نے جنرل سائنس اور کیمسٹری پر کئی کتابیں بھی لکھی ہیں اور تحقیقاتی مقالے بھی پیش کیے ہیں جو ملکی
رسائل میں چھپے ہیں۔

حکیم سید عبدالوہاب ظہوری
وفیسر نظامیہ طبی کالج، حیدرآباد (آندھرا)

پیشِ نظر مضمون قطب شاہی دور کے چھٹے حکمراں سلطان عبداللہ قطب شاہ کے
، ایک نامور اور فاضل طبیب حکیم الملک گیلانی کے کچھ حالات اور اُن کے طبی کارنامو
رہ پر مشتمل ہے اور یہ قطب شاہی دور کے اطبا کے سلسلہ کی آخری کڑی ہے۔ ان کے
الات یک جا اب تک کسی تذکرہ میں نہیں ملے۔ سارا مواد ان کی تصانیف "مجموعہ
لک" اور "شجرۂ دانش" سے ماخوذ ہے، جو آثارِ باقیہ کے طور پر مخطوطات کی شکل
بہ حالتِ اصل محفوظ ہیں۔

نظام الدین احمد نام، حکیم الملک خطاب، جائے پیدائش ایران کا شاداب
رم خیز خطہ گیلان ہے، اسی لیے گیلانی سے منسوب ہیں۔ ۹۹۳ھ تاریخ ولادت ہے۔
بّاس صفوی تاجدارِ ایران کے علم پرور دور میں پروان چڑھے۔

دانشورِ زمانہ میر محمد باقر داماد اور مجتہد العصر شیخ بہاء الدین محمد جیسے اساتذہ کی
ت سے فیض یاب ہوئے اور ان سے اس عہد کے مروجہ علوم و فنون کی تحصیل کی۔
کے واقعات سے اس دور کی علمی محفلوں کا رنگ اور فکرِ سخن کا ڈھنگ معلوم ہوتا ہے۔
الملک اپنی کتاب شجرۂ دانش میں "بعضے اخبار از وقائع روزگار"، کے عنوان کے تحت
تے ہیں:

"چنیں گوید راقم حروف نظام الدین احمد گیلانی در عہدِ جوانی و ایامِ تحصیلِ علوم
ہانِ دولت شاہ عباس در اصفہان عجب مجمع علماء و فضلا و اہلِ طبع و دانش بود و اکثر
ات صحبتِ علم و شعر بغیر از صحبت درس مقرر روئے داد، و ازاں بیش از فوائد درس
ہا ذخیرہ خاطر ہا می شد۔"

ترجمہ: راقم حروف نظام الدین احمد گیلانی اس طرح رقم طراز ہے کہ میرا عہدِ جوانی
ا اور تحصیلِ علم کے دن تھے۔ شاہ عبّاس کی حکومت تھی۔ اس عہد میں اصفہان میں
او فضلا اور شاعروں اور دانشوروں کا عجب جمگھٹا تھا۔ اکثر اوقات مقررہ درس کے
ا شعر و سخن کی محفل بھی گرم ہو جایا کرتی تھی، جس سے درس سے بڑھ کر فائدے حاصل
ہوتے تھے۔　　　(شجرۂ دانش۔ ورق ۳۹۸ ب بخط مؤلف)

آگے اس کی تفصیل لکھی ہے:

ایک روز حسبِ معمول درس حاصل کرنے کے لیے شیخ بہاء الدین محمد کی مجلس
میں حاضر ہوا۔ اس دن فضلا و شعرا روزانہ سے کہیں بڑھ کر تھے۔ پیر و مرشد کا دل درس
دینے پر آمادہ نہ تھا، بلکہ رجحانِ طبع زیادہ تر علما و شعرا کے کلام کو نقل کرنے کی طرف تھا۔
زبانِ مبارک سے ہر قسم کے علم و فن کی ترجمانی ہوتی رہی، جس سے اہلِ مجلس کو درسی کتابوں
سے بڑھ کر فیض یاب ہونے کا موقع ملا۔ نہایت دل چسپ انداز میں لطائف و نکات
بیان ہوتے رہے، جن سے پیر و جواں سب ہی محظوظ ہوئے۔ مزے کی حکایات اور پسندیدہ
اشعار سے حاضرین کو مست کر دیا۔ اثنائے بیان میں شیخ نے فرمایا کہ شاہِ جنت مکاں شاہ
طہماسپ کے عہد میں قزوین میں شعرا و علماء کے درمیان بحث چلی کہ آیا یہ شعر خوب کہا
گیا ہے ؎

پس از مردن منہ تابوت من در گوشۂ مسجد　　　برایں ہمہ را در کارِ آتش گاہ گبراں کن

یا قاضی نور کا یہ شعر اچھا ہے ؎

بگورستان گبرانم سپارید از پسِ مُردن　　　مسلمانے مبادا ز پہلوئے من در عذاب افتد

حاضرین میں سے ایک نے پوچھا، "حضرت! اس بارے میں آپ کا کیا خیال ہے؟" شیخ
نے فرمایا: "برایں ہمہ را در کارِ آتش گاہ گبراں کن" نے میرے دل کو بہت متاثر کیا ہے۔
راقم حروف اور دوسرے حاضرین "مسلمانے مبادا ز پہلوئے من در عذاب افتد"، سے
بہت متاثر ہوئے۔ **وللناس فیما یعشقون مذاهب۔**

یہ واقعہ ۱۰۱۷ھ کا ہے، جسے مؤلف نے اپنی یادداشت میں لکھ لیا تھا: "تحریر نمود
ایں بتاریخ سنہ ہزار و ہجدہ بود۔" پھر اس کو ۱۰۵۰ھ میں ترتیبِ کتاب کے وقت رقم کر لیا
گیا: "و در ہزار و پنجاہ مرقوم گشت۔"

(شجرۂ دانش۔ ورق ۳۹۸ ب و مابعد)

یں آمد اور دربار سے تعلقات

ت کی تحقیق نہ ہوسکی کہ حکیم الملک نے اپنے وطن گیلان سے ہندوستان
رت کی، سب سے پہلے کس کے دربار میں تعلق پیدا کیا، البتہ ان کے خود نوشت
پلتا ہے کہ سنہ ھ میں شاہانِ مغلیہ اکبر، جہانگیر اور شاہجہاں کے عہد کے
ہابت خان خانان سے وابستہ ہوئے۔ چنانچہ ذیل کا واقعہ جو انھیں کی
ہے، مہابت خاں اور اس کے بیٹے خان زماں کے تعلقات کو آشکارا

ھ میں ایک روز دہلی میں مہابت خان خاناں فضلا و شعرا کے ساتھ
حکایت بیان کی کہ شہنشاہِ اکبر کے زمانہ میں نکتہ دروں، شعر فہموں
کے درمیان بحث رہی کہ ان دو شعروں میں سے کون سا شعر بہتر
؟

ن تو ہر سو فتادہ اند تیغ ترا مگر کہ ہمی آب دادہ اند

بوئے کشتگاں مگذر کہ ایں آسودگاں را باز بے آرام خواہی کرد

ان زماں شاعر نازک خیال اور سخن فہم بھی مجلس میں تھا، بولا استحکامِ شعری
دب ہے اور نزاکتِ معنی کے اعتبار سے دوسرا شعر موزوں، غرض کہ دونوں
اس واقعہ کو نقل کرنے کے بعد مؤلف نے لکھا ہے:

ذکر آنکہ لذت درک معانی و لذتِ صحبت با علماء و اہلِ معانی اجل و
لح خبرہا، چنانچہ دیواں منسوب با میر کل امیر مذکور است کہ "یقولون
اِنما مجالسۃ العلماء واللہ املح، یقولون ان الجہل
تہ الجہال واللہ اقبح"

ی نکات و لطائف کو بیان کرنے کا مقصد یہ ہے کہ معانی مطالب
الی صحبت سے جو لذت حاصل ہوتی ہے، وہ ساری لذتوں سے
تِ علی کرم اللہ وجہہ کا قول ہے۔ کہتے ہیں کہ علم میں بے شک لذت ہے،
ذت تو علما کی صحبت سے ہے۔ کہتے ہیں کہ جہالت بلاشبہ بری چیز ہے،
ں کی صحبت ہے۔ (شجرۂ دانش - ورق ۳۹۸ ب)

ں گدازی کا ایک واقعہ لکھا ہے:

میں سلطان المشائخ حضرت نظام الدین اولیا کے احاطہ میں
استہ کی تھی۔ ساز و آہنگ، طبلہ و چنگ کا بازار گرم تھا جب محفل

گرم ہوئی اور صوفیوں کو وجد و حال آنے لگا تو مہابت خاں اور تمام اُمرا اور ان کے حاشیہ
بردار حسبِ معمول اُٹھ کھڑے ہوئے۔ یہ فقیر دو شعر فہم اور سخن سنج اشخاص کے ساتھ امیر خسروؒ
کی قبر کے پہلو میں بیٹھا ہوا تھا۔ قوالوں نے امیر خسروؒ کی غزل کے اس بیت کو گانا شروع کیا ؎

ہر دو عالم قیمتِ خود گفتہ نرخ بالا کن کہ ارزانی ہنوز

تو ساز کی آواز اور طبلہ کی تھاپ میں بلا کی گرمی پیدا ہوئی۔ مکرر یہ شعر ساز و آواز کی لہروں پر
رواں ہوا تو میرے قلب میں حرارت کی رَو دوڑنے لگی، دل کی دھڑکنیں تیز ہو گئیں اور
بے ساختہ میری زبان سے یہ شعر نکلا ؎

گرچہ عالم مظہرِ خود کردۂ پردہ بالا کن کہ پنہانی ہنوز

سننے والوں کو بڑی حیرت ہوئی۔ کہنے لگے۔ امیر سے بہتر کہہ دیا۔ گفت و شنید کا سلسلہ دراز
ہوا۔ ہر ایک کی زبان پر یہ شعر چڑھ گیا۔ فقیر کے دل میں خلش سی ہونے لگی۔ کہیں ایسا تو
نہیں کہ امیر خسروؒ نے پنہاں کا قافیہ باندھ کر اسی مطلب کو ادا کر دیا ہو۔ بعض لوگوں کو شبہ
ہو رہا تھا کہ میں نے یہ خیال وہیں سے اخذ کیا ہے۔ جب میں نے غزل دیکھی تو امیر نے
اس کو اس طرح ظاہر کیا ہے ؎

آشکارا سینہ را بشگافتی ہمچناں در سینہ پنہانی ہنوز

مجھے ایک گونہ قرار حاصل ہوا اور میں نے محسوس کیا فقیر کا یہ شعر محض امیر خسروؒ کے فیضانِ
روح، اربابِ وجد و حال کی برکتِ انفاس اور ان کی گرمیٔ قلب کے اثر سے برجستہ اُبھر آیا۔
(شجرۂ دانش - ورق ۳۹۹ الف بخطِ مؤلف)

ذیل کے واقعہ سے مہابت خاں کے روابط، مذہبی بحث و مباحثہ کے طریقہ،
علماءِ ہند و ایران کے علم و فہم کے انداز اور مؤلف کے عقائد پر روشنی پڑتی ہے، نیز
مؤلف کی تشیع پسندی کا ثبوت ملتا ہے۔

"میں سنہ ھ میں شہر دہلی میں مہابت خاں سے وابستہ تھا۔ علمی محفلیں منعقد
ہوتی تھیں۔ مہابت خاں پہلے شہر کے علما کو طلب کرتا، پھر نزدیک و دور کے ملکوں کے
دیگر علما و فضلا کو دعوت دیتا۔ ان سب کی مجلسیں آراستہ کرتا اور ان کے سامنے کوئی مسئلہ
پیش کرتا، پھر حکم دیتا کہ حاضرین مجھ سے اس مسئلہ میں بحث و مناظرہ کریں۔ اکثر اوقات،
بلکہ ہمیشہ میں ہی فتح یاب ہوتا اور انہیں بری طرح شکست دیتا۔ نواب میرے غلبہ اور
کامرانی کو دیکھ کر خوش ہوتا۔ اکثر علما عربی زبان، تفسیر اور علم و فضل میں کافی درک رکھتے تھے،
لیکن وہ سب کے سب فقرا و مساکین اور زبوں حال تھے۔ میری سفارش پر نواب انھیں
انعام و اکرام سے نوازا کرتا۔ بحث و مباحثہ کا یہ سلسلہ کئی سال تک جاری رہا۔ میں نے
ایک دن نواب سے عرض کیا کہ اس قسم کے زبانی جمع خرچ، سوال و جواب اور قیل و قال

حق وصداقت کا آشکارا ہونا مشکل ہے، جب کہ صحیح طریقہ حق کو واضح کرنے
لیے تحریر ہے، جس سے سچ اور جھوٹ میں امتیاز ہوجاتا اور حق بات کھل کر سامنے
اتی ہے۔ نواب نے میری بات مان لی اور حکم دیا کہ میں ان سب مسائل کو ضبطِ تحریر
وں۔ چنانچہ میں نے اپنے شبہات واعتراضات لکھ کر علما کے اجتماع میں پیش کیے اور مطالبہ کیا
وہ ان کے جوابات لکھ کر دیں۔ ان میں سے کوئی بھی معقول جواب نہ دے سکا۔ سب کے سب
اموش ہوگئے، پھر بحث ومناظرہ کی جرأت نہ کرسکے۔

ایک دن مہابت خاں نے علمائے مجلس پر نظر ڈالی۔ پھر مجھ سے مخاطب ہوکر کہا کہ
ہندوستان کے علما ایرانی علما کی نسبت عربی زبان کے ماہر ہوتے ہیں۔ میں نے عرض کیا کہ
ہندوستانی علما عربی کتابیں تو بہت زیادہ پڑھ لیتے ہیں، لیکن سمجھتے نہیں یا کم سمجھتے ہیں۔
ایرانی علما کے مقابلہ میں ان کا علم وفہم بھی کم تر درجہ کا ہے۔ مہابت خاں نے اظہارِ تعجب
کرتے ہوئے مسکرا دیا۔ انھیں عالموں میں سے ایک نے جواب دیا۔ نواب صاحب! عربی
زبان کا علم تو اہلِ ہند کا خاص فن ہے۔ نواب نے میری طرف دیکھا۔ میں نے کہا۔ بے شک
انھوں نے سچ کہا۔ علم وفن کا دھارا تو دراصل سرحد اور بنگال سے بہا۔ ہندوستان کے ذہین لوگ
اس سے اکثر سیراب ہوئے۔ اس کا سارا نچوڑ انھوں نے حاصل کرلیا، پھر ایرانی علما آئے۔ ان
سے بھی یہ تھوڑے بہت فیض یاب ہوئے۔ نواب مہابت خاں یہ سُن کر کھلکھلا کر ہنس پڑا۔
پھر میں نے نواب سے کہا۔ آپ ان سے پوچھیے۔ علما مفسرین اور مصنفین مثلاً امام فخرالدین
رازی، امام غزالی، زمخشری، نیشاپوری، محقق طوسی، فارابی، بوعلی سینا، بیضاوی، دوانی
تفتازانی وغیرہ ان میں سے کون کون ہندوستان کی خمیر سے اُٹھے، پھر اُن کے مقابلہ میں
ان مصنفین کے نام گنوائیں جو ہندوستان میں پیدا ہوئے۔ یہ سُن کر نواب ہنس پڑا اور
حاضرینِ مجلس میں سے سب چھوٹے بڑے بھی ہنس پڑے۔ ایک دن اس قسم کی مجلس آراستہ
تھی۔ میں نے کہا۔ امام اعظمؒ، امام فخرالدین رازی اور امام غزالی ان میں سے۔ ایک حضرت
ابوبکرؓ، حضرت عمر فاروقؓ اور حضرت عثمانؓ سے علم میں بدرجہا بڑھے ہوئے ہیں۔ علمائے مجلس
[illegible] مختلف قسم کی آوازیں بلند ہوئیں۔ حیرت واستعجاب
[illegible] نواب نے کہا
[illegible] بھلا
[illegible]
[illegible]

ہوگیا۔ جواب سُن کر وہ خاموش ہوگئے۔ سارے اہلِ مجلس ہنس پڑے۔ شیعہ وامامیہ کی خوشی کا
ٹھکانا نہ تھا۔ یہ لوگ علمائے مجلس کو بُرا بھلا کہنے لگے اور سُنی حضرات غضب آلود نگاہوں سے
میری طرف گھور رہے تھے۔ مہابت خاں نے کہا۔ راجپوتوں کے نیزوں کے پھلوں کو دیکھو
پھر اس حکیم کو دیکھو۔" (شجرۂ دانش۔ ورق ۱۸۷ الف)

حکیم الملک کا سیاسی کارنامہ اور مہابت خاں کے تعلقات میں کشیدگی

حکیم الملک کو مبداءِ فیض کی طرف سے اعلیٰ علمی صلاحیتوں کے ساتھ ساتھ اعلیٰ قسم
کی دماغی اُپج بھی عطا کی گئی تھی۔ وہ نہ صرف انسانوں کے مزاج شناس تھے، بلکہ زمانہ کی نبض بھی
پہچان لیا کرتے تھے۔ ایک طرف مریضوں کے علاج معالجہ میں یدِ طولیٰ حاصل تھا تو دوسری
طرف امورِ مملکت کی تدبیر میں اُن کے ذہن وعقل کو بڑا دخل تھا۔ مہابت خاں سپہ سالارِ اعظم
کے ساتھ وابستگی کے واقعات اوپر گزر چکے ہیں۔ اب ایک ایسے کارنامہ کا ذکر کیا جاتا ہے،
جو حکیم موصوف کے سیاسی تدبّر اور عقلی برتری کو واضح کرتا ہے، نیز اس سے اس بات کا بھی
اندازہ ہوتا ہے کہ وہ مہابت خاں کی بساطِ سیاست کا کس قدر اہم مُہرہ تھا۔ سفر وحضر میں
دونوں ساتھ رہا کرتے تھے۔ قلعہ دولت آباد کی تسخیر کا واقعہ اُن کی عقل چارہ سازی کی واضح دلیل
ہے۔ جس زمانہ میں مہابت خاں دکن کا صوبہ دار تھا، دولت آباد کی تسخیر کا شاہی فرمان نافذ
ہوا۔ قلعہ کا چاروں طرف سے محاصرہ کرلیا گیا۔ اُس کو فتح کرنے میں طرح طرح کی دشواریوں کا
سامنا کرنا پڑا۔ تین مہینے کچھ دن گزر گئے۔ آخر کار حکیم الملک کے ناخن تدبیر نے یہ گتھی سلجھائی کہ
اُن کے جنگی نقشہ اور حکمتِ عملی کی بدولت ۱۰۴۲ھ میں قلعہ فتح ہوگیا۔ "نواب فتح دولت آباد"
مادۂ تاریخ ہے۔ تمام اُمرائے سلطنت اور فوج کے عہدیداروں میں حکیم الملک کی دانائی اور
حُسنِ تدبیر کے چرچے ہونے لگے اور قلعہ کی فتح کا سہرا اُنھیں کے سر باندھا جانے لگا۔ مہابت
خاں کے دل میں رشک وحسد کا جذبہ موجزن ہوا۔ وہ اس فتح کو اپنے نام سے منسوب کرنا چاہتا
تھا۔ حکیم الملک کی محبت رقابت میں تبدیل ہوگئی۔ انتقام کی آگ دل میں بھڑک اُٹھی۔
پچھلے تعلقات کا لحاظ کیے بغیر اس نے حکیم موصوف کے کتب خانہ کو نذرِ آتش کردیا، جس میں
قرآن وحدیث اور تفسیر کی کتابوں کے علاوہ خود اُن کی ذاتی تصانیف کا بیش بہا ذخیرہ
تھا۔ اس دل گداز واقعہ کو حکیم الملک کے قلم کی زبانی سنیے۔ موصوف اپنی جلیل القدر کتاب
"منہاج العلاج" میں، جو کہ ان کے عمر بھر کے تجربات کا حاصل تھی، تذکرہ کرتے ہوئے لکھتے ہیں:
"وصار ذٰلک البیاض من محروقات کتب التی احرقتھا لخان خان
مہابت خان فی دولت آباد ولعمری انہ ما احرق کتبی بل احرق
جسمی وجعلنی وجوہر قلبی وکان ھذا جزاء فتح قلعہ دولت آباد
لقد اللہ بسعی وتدبیری ولما اخذت مفاتیحھا وادیتھا الیہ

ثلا یشتھر الفتح باسمی لان الامراء والعساکر قاطبتہ تکلموبھذا
لغریب وتدبیرا لعجیب باسمی حتی انہ قال یوما فی المجلس بسھو
انہ لوشاھد ملک الدھر وخلیفۃ العصر شاہ جہاں ھذہ القلعہ
لیعلمُ انہ لم یمکن ان یاخذھا بالعسکر والجبر لی احدھا الحکیم
ن ومنتر۔"

جمہ: یہ کتاب ان کتابوں کے ساتھ نذرِ آتش ہوگئی جنہیں خانِ خاناں مہابت خاں
ت آباد میں جلا دیا۔ بخدا اس نے میری کتابیں نہیں جلائیں، بلکہ درحقیقت میرا جسم وجسد
، دل کا جوہر جلا دیا۔ گویا قلعہ دولت آباد کو فتح کرنے کا مجھے یہ صلہ دیا، کیونکہ اللہ نے میری
ا اور حسنِ تدبیر سے یہ قلعہ فتح کرا دیا۔ جب میں نے قلعہ کی کنجیاں حاصل کرکے اس کے حوالہ
ے ساتھ اس نے یہ عمل کیا تاکہ فتح میرے نام سے مشہور نہ ہوجائے، کیونکہ تمام اُمراء
. اور شاہی فوج نے اس عجیب وغریب فتح کو میری حُسنِ تدبیر کی بدولت میرے ہی
سوب کیا۔ چنانچہ خود نواب نے اپنی مجلس میں بھول چوک کر اپنی زبان سے اس بات
کہا۔ کہنے لگا اگر شہنشاہِ دوراں شاہ جہاں اس قلعہ کو اپنی آنکھوں سے دیکھ لیتا تو
م ہوجاتا کہ اسے فوج اور طاقت سے حاصل کرنا ناممکن تھا۔ لیکن حکیم نے اس کو
نتر سے فتح کر لیا۔　　　(شجرۂ دانش۔ ورق ۳۲ ب ومابعد)

مہابت خاں اس واقعہ کے دوسرے سال اس دنیا کو چھوڑ کر چل بسا۔ ایک برہمن
نے جو اس کا ملازم تھا، اس کی وفات سے تین دن پیشتر خواب میں دیکھا کہ مہابت
رآن مجید نے ایک بڑے انسان کی صورت میں آکر نیزہ مار ہلاک کردیا۔ یہ عجیب خواب
اللہ نے ایک غیر مسلم کو دکھلایا۔　　(شجرۂ دانش۔ ورق ۳۲ ب ومابعد)

مآثر الامرا میں مہابت خاں کی موت کا سبب مرض بھگندر اور سنِ وفات ۱۰۴۴ھ
۔ "دریں ایام بھگندر (کہ ناسور خاصے ست ودریں رفیق او بود شدت کرد، در
ن وچہار ہجری (۱۰۴۴ھ) بساطِ زندگانی درنوردید۔ زمانہ آرام گرفت وسپہ سالار
ردو تاریخ فوت است۔"　　(مآثر الامرا۔ جلد سوم ص۴۰۳)

باد میں آمد اور دربار سے تعلق

مہابت خاں کی وفات کے بعد حکیم الملک نے اپنے دوستوں اور بال بچوں سے
غرض سے عراق کا رُخ کیا۔ مچھلی بندر پر پہنچے۔ سمندر میں طغیانی کے سبب جہاز
نہ ہوسکا اور دوسرے موسم کا انتظار رہا۔ اتنے میں تاجدارِ دکن سلطان عبداللہ
ان آیا۔ اپنے حضور میں آنے کا بہت کچھ اصرار کیا گیا تھا، جسے قبول کیے بغیر
رخت سفر باندھا اور عازم حیدرآباد ہوئے۔ بادشاہ کے مقربانِ خاص

میں جگہ پائی۔ چونکہ اُن کا سرمایۂ کتب نذرِ آتش ہوگیا تھا، اس لیے شاہ نے اُن کے لیے کتب خانہ
بنوایا اور ضروری کتابیں فراہم کیں۔ یہ سب واقعات اُنہی کی زبانی سُنیے:

ثم خصلت منہ وعزمت الی العراق لملاقات الاحباء و
الاولاد الذی وقع بیننا الافتراق الا وصلت الی بندر مچلی پتن
من بنادر دکن ولما بلغ الی الفلک وقعت بالمتباھر لان اذھب
الی العراق فی موسم اخر ثم ارسل الی الملک الکامل السلطان
العادل اکرم الملوک الدھر والزمان واعظم سلاطین العصر
والدوران صاحب الدین والعدل والایمان السلطان ابن السلطان
بن السلطان خلیفۃ الامن والامان سلطان عبد اللہ قطب شاہ
خلد اللہ ملکہ وسلطانہ وافاض علی العالمین برہ وعدلہ واحسانہ
وطلب بالحضور فی کمال الالحاح والمیانۃ حیث لاینفعہ الجواب
والمدافعہ تاجبت حکمہ بالرای والعین وعزمت السفر بعد
یومین وقطعت المنافل الی ان بلغت فی حیدرآباد وادرکت
ذالک الیوم ملازمۃ السلطان ووجدت القرب والعزۃ وصرت
بشمول العواطف والعنایۃ حتی جعلنی منظر الانظار ومحرم الاسرار
ومحل الاراء والافطار فلما علم انہ لم یکن لی کتابا جعل لی بیت
کتاب وجمع الکتب الضروریۃ فیہ　　(شجرۂ دانش۔ ورق ۳۲ ب ومابعد)

ترجمہ: پھر میں نے مہابت خاں سے چھٹکارا پایا اور مدت سے بچھڑے ہوئے دوستوں
اور بال بچوں کی ملاقات کی غرض سے عراق کا رُخ کیا۔ دکن کی بندرگاہ مچھلی پٹن پہنچا۔ سمندر میں
طغیانی کے باعث جہاز نہ مل سکا۔ دوسرے موسم میں عراق جانے کا منصوبہ باندھا۔ اس اثنا
میں ملک کامل سلطانِ عادل خلیفۂ دوراں سلطان عبداللہ قطب شاہ کا فرمانِ طلبی آپہنچا...
نہایت اصرار ولجاجت کے ساتھ مجھے اپنے دربار میں طلب کیا گیا تھا۔ اس دعوت کو قبول کرنے
کے سوا انکار کی کوئی صورت نہ رہی، بہ طیب خاطر فرمان پر راضی ہوگیا۔ دو یوم بعد رختِ سفر
باندھا منزلیں طے کرتا ہوا حیدرآباد پہنچا اور اُسی دن سلطان کی ملازمت میں داخل ہوگیا۔
مجھے عزت وقرب حاصل ہوا۔ شاہانہ الطاف وعنایات کا مرکز بن گیا، یہاں تک کہ
بادشاہ نے اپنا منظورِ نظر، محرمِ راز اور مشیرِ خاص بنا لیا۔ جب اُسے علم ہوا کہ میرے
پاس کوئی کتاب نہیں ہے تو میرے لیے کتب خانہ کا انتظام کیا اور اس میں ضروری
کتابیں فراہم کردیں۔"

(باقی آئندہ)

چل میرے گھوڑے ، چل ، چل ، چل !
ٹوٹی پھوٹی زبان میں اپنی ننھی بچی کی باتیں سُن کر ماں کا دل
مسرتوں سے بھر جاتا ہے
نونہال ماں اور بچی دونوں
کے لیے زندگی کی مسرتوں کا پیغام لایا ہے۔
نونہال گرائپ مکسچر: بچوں کے دانت نکلنے کی تکلیف، قبض، اپھارہ، پیچش اور دستوں کو فوراً آرام پہنچاتا ہے۔
نونہال بے بی ٹانک: بچوں کے لیے وٹامنوں سے بنا ہوا بہترین ٹانک ہے۔ خون کی کمی، ہڈیوں کا نرم اور ٹیڑھا ہو جانا، مسوڑھوں کی سوجن اور نزلہ زکام سے محفوظ رکھتا ہے۔
ہمدرد
نونہال
اس کے استعمال سے آپ کا بچہ بھی
تندرست، کھلنڈرا اور خوش و خرم رہے گا

۱- تم حیاتین کی ایک بھی گولی کھائے بغیر پوری طرح صحت مند رہ سکتے ہو۔ صحیح

اکثر آدمی عموماً جو غذائیں کھاتے ہیں وہ حیاتین سے بھری پری ہوتی ہیں، مگر ان کو زیادہ پکانے سے یا دیر تک گرم رکھنے سے وہ ضائع ہو جاتی ہیں۔ اس لیے اگر تمہاری غذا کی حیاتین ضائع ہو چکی ہیں تب تو تمہیں حیاتین کی کمی کو حیاتین کی گولیوں سے پورا کرنا پڑے گا۔

لیکن اگر تم حسب ضرورت گوشت، دودھ، اناج تازہ پھل، ہری ترکاریاں (کچی بھی اور پکی ہوئی بھی) روزانہ کھا رہے ہو تو تم اطمینان کے ساتھ حیاتین کے سارے حروف تہجی کو فراموش کر سکتے ہو۔

حیاتین بے ضرر ہوتی ہیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ اگر تمہیں اپنی خوراک میں حیاتین میسر نہیں آ رہی ہیں تو وہ تمہارے لیے بہت مفید ثابت ہو سکتی ہیں مگر ان کو یہ غیر مبہم امید قائم کر کے نہ کھاؤ کہ وہ تمہارے اندر توانائی پیدا کریں گی۔ اس قسم کی کوئی توقع ان گولیوں سے قائم کرنا فضول ہے۔

ت

	صحیح	غلط
یاتین کی ایک بھی گولی کھائے بغیر پوری طرح ت وردہ سکتے ہو۔		
مڈ تمہارے لیے نقصان رساں ہیں اور قلوی بات مفید ہیں۔		
اتوں کا گنجاپن روکا جا سکتا ہے اور اس کا ج ہو سکتا ہے۔		
، صحت کے لیے کم سے کم ایک مرتبہ ہر روز اجابت ضروری ہے۔		
م اپنے دانتوں کو ہر روز صاف رکھتے رہو تو وہ بوسیدہ اور کمزور نہیں ہوں گے۔		
ے کے قرحے دواؤں سے اچھے نہیں ہو سکتے۔		
رے پٹھوں کے نشوونما کو تمہاری تن درستی وئی تعلق نہیں ہے۔		
پنے کولھوں کو فرش پر لوٹ لگا کر گھٹا سکتے ہو۔		
کل زندگی اس قدر ہیجان خیز ہو گئی ہے کہ ں آدمی پوری طرح سو نہیں سکتے۔		

باتیں جو اکثر آدمی اپنی صحت کے متعلق نہیں جانتے

، شخصیت کو بدل سکتے ہو۔

م ہر سوال کا علیحدہ علیحدہ جواب لکھتے ہیں اور اس پر تبصرہ کرتے ہیں، تم ن سے موازنہ کرو۔ اگر تمہارے صرف پانچ یا اس سے کم سوال صحیح ہیں تو ، کے متعلق مشورے کی ضرورت ہے۔ اگر تمہارے سات یا اس سے ہیں تو اس سے یہ واضح ہوتا ہے کہ تمہیں تن درستی کی قدر و منزلت کا ہے۔

۲- ایسڈ تمہارے لیے نقصان رساں ہیں اور قلوی مرکبات مفید ہیں' ——— غلط ہے۔

بعض لوگ ترشوں (ایسڈ) کے بہت خلاف ہیں اور انھیں نقصان رساں بتلاتے ہیں اور قلوی مرکبات کی تعریفوں کے پُل باندھتے ہیں۔

اس میں شبہ نہیں کہ قلوی مرکبات مفید ہیں لیکن ایسڈ بھی تمہارے جسم کے لیے کچھ کم اہم نہیں ہیں، مثلاً تمہارا معدہ بہت کافی مقدار میں ایک بہت تیز اور مؤثر ایسڈ بناتا ہے جس کی اُس کو گوشت ہضم کرنے کے لیے ضرورت پڑتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ ترشوں سے کچھ نقصان بھی پہنچتا ہے مثلاً زیادہ ترشے پیدا ہو جائیں تو بدہضمی ہو جاتی ہے یا کم ترشے پیدا ہوں تو معدے کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ان دونوں صورتوں میں کسی معالج سے مشورہ ضروری ہے، مگر اس سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ ترشے انسان کے لیے بہت اہم ہیں۔

۳- انسانوں کا گنجاپن روکا جا سکتا ہے اور اس کا علاج ہو سکتا ہے ——— غلط ہے۔

گنجاپن نہ روکا جا سکتا ہے اور نہ اس کا علاج ہو سکتا ہے۔ قریب قریب سب ملکوں میں اور خاص طور پر امریکہ میں بال اگانے یا بالوں کو تقویت بہم پہنچانے کے لیے لاکھوں رُپیہ برباد کیا جاتا ہے۔

بال جلد کے چھوٹے چھوٹے غدودوں میں سے نکلتے ہیں۔ جب یہ غدود نیست و نابود ہو جاتے ہیں جیسا کہ گنجے پن میں ہوتا ہے تو بال اگانے کی کوشش ایسی ہی ہے جیسے انگلیاں نہ ہوں اور تم ناخون بڑھانے کی کوشش کرو۔

ان غدودوں کے ضائع ہونے کے دو سبب ہوتے ہیں۔ توارث اور ہارمون، توارث کے عنصر کو ختم کرنے کی سوائے خودکشی کے اور کوئی صورت نہیں۔ رہ گیا ہارمون، سو اس پر بھی تمہارا بس نہیں چل سکتا، جب تک کہ تم اپنے مردانہ جنسی ہارمون کو خیرباد کہنے کے لیے تیار نہ ہو۔

۴- مکمل صحت کے لیے کم سے کم ایک مرتبہ ہر روز اجابت ہونا ضروری ہے ——— غلط ہے۔

بے حرکت فضلے کے زہریلے مادّے سے ہم اسی طرح ڈرتے ہیں جیسے کسی بھوت سے ڈریں۔ سب ہی جانتے ہیں کہ قبض سے سر میں درد پیدا ہو جاتا ہے اور طبیعت گھٹی گھٹی سی رہتی ہے اور ہماری زبان پر کانٹے سے پڑ جاتے ہیں اور اُس تسکین کا تجربہ بھی سب ہی کو ہے جو اجابت ہونے اور فضلے کے خارج ہو جانے کے فوراً بعد ہوتی ہے۔

مگر زہریلے مادّے کے خمارے اگر متذکرہ بالا علامت کا فضلے کے اخراج کے فوراً ہی بعد دور ہو جانا عجیب سا معلو[م ہوتا ہے۔ ...] کے ڈاکٹر الواریز کہتے ہیں "ایک مخمور اور بدمست آدمی کی بوتل چھین لیں تو وہ فوراً ہی ہوش مند اور سنجیدہ نہیں ہو [جاتا۔ ...] میں فضلے کے سڑنے سے جو زہریلے مادّے پیدا ہوتے ہیں وہ جگر میں پہنچتے رہتے ہیں جہاں وہ کیمیائی عمل کے ذریعہ بے ضرر رہتے ہیں۔ قبض کی ناگوار علامتیں اُن اضطراری افعال سے آنتوں کے میکانکی پھیلاؤ سے پیدا ہوتے ہیں۔ ان علامات آنتوں کا پھیلاؤ مختلف آدمیوں میں مختلف ہوتا ہے۔"

اگر تمہیں تیسرے دن اجابت ہوتی ہے اور تم [...] لیے یہی ٹھیک ہے۔ اگر تمہیں قبض رہتا ہے یعنی تمہارے [...] پیدا ہو گئی ہیں تو غالب خیال یہ ہے کہ وہ غذا کی تبدیلی سے جاتی رہیں گی۔ لیکن دوائیں زیادہ استعمال نہ کرو [...] کے اجابت ہی نہ ہو گی۔

۵- اگر تم اپنے دانتوں کو ہر روز صاف رکھتے رہو تو [...] نہیں ہوں گے ——— غلط ہے۔

یہ خیال بالکل غلط ہے کہ صاف دانت بوسیدہ [...] مینیسوٹا یونیورسٹی کے چار ہزار طالب علموں کے دانتو[ں ...] میں ۹ر۹ دانت بوسیدہ نکلے۔ دس برس بعد اسی یون[یورسٹی ...] دانتوں کا معائنہ کیا گیا تو ہر مُنہ کے بوسیدہ دانتوں کی [...] گویا صرف دس سال کے عرصہ میں نوعمر امریکی فی کس [...] ہو گیا اور اس عرصہ میں امریکہ کے باشندے خوب زو[ر سے ...] مانجھتے رہے۔

حقیقت یہ ہے کہ کوئی اب تک امر ے وا[...] اندر سوراخ کیوں ہو جاتے ہیں اور نہ یہ کوئی جانتا [...] مٹھائی کھانے سے مُنہ میں کچھ ایسڈ بنانے والے جراثیم پیا[...] دانتوں کی جلادار تہہ کو کھا جاتا ہے۔ بُرش کرنے سے خوراک کے ذرّے جن پر یہ جراثیم پرورش پاتے ہیں

چھ نہیں ہوتا۔
ک یا برش ضرور کرو لیکن برش سے دانتوں کا بوسیدہ ہونا یا کمزور پڑنا
سکتا۔

ے کے قرحے دواؤں سے اچھے نہیں ہوسکتے! ——— صحیح ہے اگر کبھی
منظر سے تمہاری بھوک تباہ ہوئی ہے اگر کبھی کھانا کھانے کے بعد
غصہ آجانے سے تمہیں بدہضمی ہوئی ہے تو تمہیں اس امر کا اندازہ ہوگا کہ
ے ہضم کو متاثر کرتے ہیں۔

رے معدے کو بہت سی رگیں بہم پہنچائی گئی ہیں جو اس کے پٹھوں کی
یں خون کی رسد کو اور معدی ترشوں کی مقدار کو جو وہ افراز کرتا رہتا
تی ہیں، اس معدی ترشے میں ایک قوی ایسڈ اور ایک انزائم ہوتا
ہکتے ہیں۔ یہ دونوں مل کر تمہاری غذا کے پروٹین کو ہضم کرتے ہیں لیکن
ورت سے زیادہ افراز پیدا کرنے لگتا ہے یا بہت تیز افراز پیدا کرتا ہے
خود معدے کے استر میں اتنی ہی آسانی سے سوراخ بنا دیتا ہے جتنی
یک گوشت کی بوٹی کو ہضم کرتا ہے۔

ات اور ناکامیاں وغیرہ عروق ہاضم کے افراز میں اضافہ کردیتی ہیں۔
ان یا محبت میں ناکامی ممکن ہے صحیح معنی میں تمہارا دل نہ توڑ سکے،
ے معدے میں سوراخ ضرور کرسکتی ہے۔

وص غذاؤں اور قلوی مرکبات سے کچھ مدد ضرور مل سکتی ہے مگر وہ
دور نہیں کرسکتیں۔ مستقل علاج صرف جذباتی الجھنیں دور کرنے سے
ھیلا کرنے اور آرام دینے سے ہوسکتا ہے۔

رے پٹھوں کے نشوونما کو تمہاری تن درستی سے کوئی تعلق نہیں ہے

ح ہے۔
کی کاٹھی زیادہ تر توارث کا مسئلہ ہے، کتنی ہی ورزش کیوں نہ کرو جسم
یادی بناوٹ کا نقشہ نہیں بدل سکتا۔

رے پٹھوں کی جسامت تمہاری روزمرہ کی ضروریات کے معمول کے
ہے۔ اس میں شک نہیں کہ ورزش سے ایک حد تک تمہارے
ونما ہوسکتی ہے لیکن ورزش کے کسی ایسے پروگرام کو شروع کرنے سے
یا اچھی طرح غور کرلو کہ اسے جاری کرنے کے بعد پھر عمر بھر اسے نبھانا
م اس مزید سرگرمی کو روک دوگے تو پٹھے جو تمہاری ضرورتوں سے

زیادہ بڑے ہوگئے ہیں سکڑ جائیں گے، اس سے نقصان پہنچے گا۔ جہاں تک
تن درستی کا سوال ہے اس کا کوئی ثبوت موجود نہیں ہے کہ مضبوط پٹھوں والے
آدمی نحیف الجثہ آدمیوں کے مقابلہ میں زیادہ کامیابی کے ساتھ بیماری کا مقابلہ
کرسکتے ہیں۔

اس امر کی بہت سی شہادتیں موجود ہیں کہ ورزش ادھیڑ عمر یا ادھیڑ عمر سے زیادہ کے آدمی کو نقصان پہنچاتی ہے۔ عام طور پر جو لوگ کم سے کم ورزش کرتے ہیں وہ زیادہ عمر پاتے ہیں۔ تم کسی موٹر یا مشین سے یہ توقع نہیں رکھ سکتے کہ جتنا زیادہ تم اُسے استعمال کروگے اُتنے ہی زیادہ عرصہ تک وہ کام دیتی رہے گی۔
بہر حال انسانی جسم بھی تو ایک مشین ہی ہے۔

۸۔ تم اپنے کولھوں کو فرش پر لوٹ لگا کر بٹھا سکتے ہو ——— غلط ہے۔

یہ مغالطہ اکثر خواتین کے دل میں گھر کیے ہوئے ہے کہ بیلن یا برقی آلہ مالش سے اگر جسم کے کسی حصے کی مالش کی جائے تو وہاں سے چربی ہٹائی جاسکتی ہے، اشتہاری کتابیں جو ان آلوں کے ساتھ بھیجی جاتی ہیں یہ نہیں بتاتیں کہ یہ چربی کیوں کر ہٹائی جائے، وہ چربی دور ہونے کی توضیح اس طرح کرتی ہیں کہ ان آلوں کی مدد سے چربی کے خلیے ٹوٹ جاتے ہیں اور چربی خون کے بہاؤ کے ساتھ بہ جاتی ہے۔ کسی آپریشن کے دوران میں سرجن اس امر کا بہت خیال رکھتے ہیں کہ چربی کے خلیے ٹوٹ نہ جائیں۔ اس لیے کہ وہ جانتے ہیں کہ اگر تیلی چربی خون کے دوران کے ساتھ دماغ کی خون کی نالیوں میں، یا پھیپھڑوں میں یا اور کسی اندرونی عضو میں پہنچ جائے تو وہ سخت نقصان پہنچا سکتی ہے، ممکن ہے چربی کا ایک چھوٹا سا قطرہ کسی نس میں مزاحمت پیدا کردے۔ اس کی ڈاٹ کارک کی ڈاٹ سے بھی زیادہ مضبوط ثابت ہوتی ہے، اس کا نتیجہ فالج یا لقوہ یا موت ہوسکتا ہے۔ اس لیے خدا کا شکر کرو کہ تمہارے چربی گھلانے والے آلے قطعاً بے کار ہوتے ہیں اور ان سے ہرگز چربی نہیں گھلتی۔

چربی کی زیادتی کا سبب زیادہ کھانا ہوتا ہے، اس سے زیادہ جتنا تمہارے جسمانی کام سے مطابقت کے لیے ضروری ہے، اس لیے اگر تمہارا وزن بہت زیادہ ہے تو اس کو کم کرنے کے لیے ورزش کرو اور خوراک کم کرو۔

۹۔ آج کل زندگی اس قدر ہیجان انگیز ہوگئی ہے کہ لاکھوں آدمی پوری طرح سو نہیں سکتے ——— صحیح ہے۔

(باقی صفحہ ۱۴ پر)

چوتھی قسط

زیادہ نشاستہ دار غذا ہاضمہ کے خطے میں جمود اور رُکاوٹ پیدا کرسکتی ہے

بیلارڈ کارڈیل

قعودی زندگی بسر کرنے والے (گھر میں بیٹھے رہنے والے) بیشتر افراد بہت زیادہ کاربوہائیڈریٹ غذائیں کھایا کرتے ہیں، جن میں ۷۵ ہ نشاستہ دار اور شکری اجزا شامل ہوتے ہیں۔ ایسی غذا صحت مندی س ہرگز نہیں پیدا کرسکتی۔

کاربوہائیڈریٹ (نشاستہ دار اور شکری) غذائیں لذیذ اور ہ ، لیکن وہ اصلی طاقت بخش غذائیں نہیں ہیں۔ ان سے صرف اصل کرنا چاہیے نہ کہ اُنھیں غذا کا جزدِ اعظم بنالینا ۔ درحقیقت گراں بار نشاستہ دار اور شکری غذائیں نہ تو جوانی قائم ، درازیٔ عمر میں مددگار ہوتی ہیں، بلکہ وہ زندگی گھٹادیتی ہیں۔ بہتر نوعی لذت بخش غذاؤں سے ہمیشہ پرہیز ہی کیا جائے اور زبان کی ربان نہ کیا جائے۔ بہرحال غذائی غلط کاریاں حد سے زیادہ نہیں

ں اور نشاستہ دار غذائیں کھانے کا صحیح وقت معمولی کھانے کے اوقات اگر ایسی غذائیں کھانا ہی ہیں تو خیر کھایئے، مگر کھانے کے معمولی وقت سے بہت پہلے، ورنہ ان چیزوں کے کھانے سے محافظ جوانی پروٹینی غذائیں کھانے کی رغبت کم ہوجائے گی۔

پروٹین ایک مکمل غذا ہے

آپ عرصۂ دراز تک صرف خالص پروٹینی غذا کھا کر زندہ اور قوی رہ سکتے ہیں۔ اس کے برعکس یہ چیز کاربوہائیڈریٹ غذا پر صادق نہیں آتی۔ چنانچہ دوسری عالمگیر جنگ کے دوران ایشیا میں کثیر تعداد جنگی قیدی عارضی قیدخانوں میں محض اسی وجہ سے ہلاک ہوگئے کہ انھیں خالص کاربوہائیڈریٹ غذا کھانی پڑتی تھی۔

زیادہ نشاستہ دار کھانے نہ صرف معدہ کو گراں بار کردیتے ہیں، بلکہ قلب پر بھی زیادہ بار ڈالتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بہت سی بیماریوں کا رُجحان پیدا کردیتے ہیں اور آئندہ عمر میں خطرناک امراض کا شکار بنادیتے ہیں۔

افعال اعضا کی کسی بھی کتاب سے آپ پر یہ روشن ہوگا کہ پروٹین جسم کے اندر زیادہ حرارت اور توانائی پیدا کرتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹ یا چربیلی غذاؤں سے یہ چیز نہیں حاصل ہوسکتی۔

شکریات کی کچھ مقدار تو آپ کو ہر قسم کی غذا سے، جو آپ کھاتے ہیں، حاصل ہوتی ہے۔ مثلاً اسکیمو قوم کی کلیتہً لحمی غذا تک میں ۱۵ فی صد شکر موجود ہوتی ہے۔

پودے قدرت کے بڑے شکر ساز کارخانے ہیں اور اُن کی یہ توانائی بخش شکر حیوانات، پرندوں اور بحری جانوروں میں اُن کی غذا کے ذریعہ منتقل ہوجاتی ہے۔

اگر آپ کافی پروٹین کھاتے رہیں تو پھر آپ کو کاربوہائیڈریٹ زیادہ کھانے کی مطلق ضرورت نہیں رہتی، مگر آپ کو بڑی احتیاط رکھنی چاہیے کہ حد سے زیادہ کاربوہائیڈریٹ نہ کھائیں۔

گزشتہ دس سال کے دوران میں خون کے دباؤ کی زیادتی کی شکایتیں ... ۲۵۰ فی صد بڑھ گئیں۔ نقص الدم اور ورم زائدہ دودیہ کی شکایتیں بھی خطرناک شرح تک بڑھ گئی ہیں۔

وحشی اقوام میں، جو صرف بغیر چھلکا اُتارے ہوئے اناج استعمال کرتے ہیں (جس میں مرکب حیاتین ب کے تمام اجزا شامل ہوتے ہیں) یہ امراض بالکل پیدا نہیں

بہ کثرت نشاستہ خور افراد جونی اور نفسی سرایتوں کی حساسیت زیادہ رکھتے ہیں، اُن لوگوں کے مقابلہ میں جو کاربوہائیڈریٹ کی رسد صرف قدرتی غذاؤں (پھلوں، سبزی ترکاریوں، دودھ اور سالم اناج کے دانوں) سے حاصل کرتے ہیں اور اپنے کھانوں میں اعلیٰ پروٹینی غذائیں بہ کثرت استعمال کرتے ہیں۔

قبض جو عوارضِ ہاضمہ کی ایک عام علامت اور ایک عالمگیر شکایت ہے، بہ کثرتِ نشاستہ دار غذائیں استعمال کرنے کا راست نتیجہ ہوتی ہے۔ اسی طرح آنتوں میں کثرتِ ریاح اور ڈکاریں اور اُبکائیاں وغیرہ بھی زود تکلیف دہ مظاہر ہیں جو انہضامی خطہ میں غیر منہضم نشاستوں کی تخمیر سے پیدا ہو جاتے ہیں۔

شاہراہوں پر خطرات سے محفوظ رکھنے کا قاعدہ

ریاست ہائے متحدہ کی "نیشنل سیفٹی کونسل" موٹر چلانے والوں کو قانوناً تنبیہ دیتی ہے کہ جب وہ طویل فاصلوں کے سفر پر جائیں تو سفر سے پہلے اور دورانِ سفر میں نشاستہ دار غذائیں صرف محدود مقدار ہی میں کھایا کریں۔

گراں باری کا وہ بوجھل احساس جو وافر نشاستہ دار غذائیں کھانے سے لازماً پیدا ہو جاتا ہے اور آپ کی دماغی بیداری اور جسمانی چستی پر ضربِ کاری لگا کر آپ پر غنودگی طاری کر دیتا ہے، اُس وقت تو نہایت ہی خطرناک ہوتا ہے جب کہ آپ موٹر چلانے بیٹھے ہوں۔

معمولاً اکثر موٹر ڈرائیور مٹھائیوں، کیک پیسٹری، پائی، کلچوں، سموسوں اور میٹھے مشروبات سے اپنا پیٹ حلق تک بھر لیتا ہے۔ یہ سب نشاستہ آمیز چیزیں اُسے سڑک کے کنارے پر ہی خوانچوں اور چھوٹی دُکانوں کے اڈوں وغیرہ پر بہ آسانی مل جاتی ہیں اور انہیں کو وہ دورانِ سفر میں بار بار چرتا چگتا رہتا ہے اور پھر اُسے باقاعدہ پروٹینی کھانے کی ضرورت ہی نہیں معلوم ہوتی۔

اعلیٰ پروٹینی غذاؤں سے کوئی شخص اپنا پیٹ شاید اس قدر ٹھونس کر نہیں بھر سکتا کہ جس سے گراں باری کا احساس پیدا ہو، کیوں کہ اعلیٰ نشاستہ دار غذاؤں کی بہ نسبت پروٹینی غذا سے بھوک کی تسکین جلد تر ہو جاتی ہے۔

یاد رکھیے کہ نشاستہ کی لت سے غیر ضروری قبل از وقت بڑھاپے کا آغاز ہو جاتا ہے، جس سے آپ بہ آسانی بچ سکتے ہیں، بشرطیکہ آپ اعلیٰ پروٹینی غذاؤں کی مداومت رکھیں ؎

"مردِ عاقل بیں مبارک بندہ ایست"

بقیہ وہ باتیں جو اکثر آدمی....

اے اگر یوں بدل دیا جائے تو زیادہ صحیح ہوگا "آج کل زندگی اس قدر دل چسپ ہو گئی ہے کہ لاکھوں آدمی رات کو سونا نہیں چاہتے۔"

جب تمہارا جسم بہت تھک جاتا ہے تو تم نیند کا آرام ڈھونڈتے ہو، لیکن آٹھ گھنٹے تک کرسی پر بیٹھے ہوئے کام کرتے رہنے سے اکثر لوگ زیادہ نہیں تھکتے۔ تمہارا دماغ صرف اس وقت سونا چاہتا ہے جب وہ بالکل خالی ہوتا ہے اور اُسے کوئی کام کرنا نہیں ہوتا۔ اگر تم دس بجے رات کو سونا چاہتے ہو تو آٹھ بجے کام کرنا چھوڑ دو۔

۱۰۔　تم اپنی شخصیت کو بدل سکتے ہو ـــــ غلط ہے۔

تمہاری شخصیت کا انحصار تمہاری تن درستی پر اور جس قسم کا دماغ تمہیں ورثہ میں ملا ہے اور تمہارا جو ماحول تمہارے بچپن میں رہا ہے ان سب چیزوں پر ہے اور یہ سب چیزیں تمہارے کنٹرول سے باہر ہیں۔ جوانی تک پہنچتے پہنچتے تمہارا ذہنی سانچا تیار ہو جاتا ہے اور اس کو بہتر بنانے کے لیے کوئی کتاب یا کوئی کورس کچھ مدد نہیں کر سکتا۔

نفسیات

علامہ نفیسی

کیا تم انسانی فطرت کا صحیح اندازہ کر سکتے ہو؟

مندرجہ ذیل خیالات کے متعلق اپنی رائے ظاہر کرو، جس خیال سے تم متفق ہو اس کے سامنے صحیح لکھ دو اور جس سے متفق نہیں ہو اس کے سامنے غلط لکھ دو۔ ہر خیال کو ایک سوال سمجھ لو اور اس کے پانچ نمبر مقرر کر لو اور جتنے نمبر تم نے حاصل کیے ہیں ان سب کو جوڑ لو۔ اگر تم نے کم سے کم ۶۰ نمبر حاصل کر لیے ہیں تو تمہارا شمار انسانی فطرت کے صحیح اندازہ کرنے والوں میں ہوگا، اس سے جتنے زیادہ نمبر حاصل کرو گے اتنے ہی زیادہ انسانی فطرت کے اچھے اندازہ کرنے والے تسلیم کیے جاؤ گے۔

		صحیح	غلط
۱۔	جو لوگ دوسروں پر جھوٹی تہمتیں لگاتے ہیں وہ خود کو غیر محفوظ اور خطرے میں گھرا ہوا محسوس کرتے ہیں۔		
۲۔	بہت سے لوگ تعجب کا اظہار اپنی آنکھیں پھاڑ کر کرتے ہیں۔		
۳۔	سلیم الطبع آدمی سخت گیر اور بدطبع آدمیوں کی بہ نسبت زیادہ پختہ سیرت ہوتے ہیں۔		
۴۔	خوش طبع آدمی طنز و تعریض کرنے والے آدمیوں کی بہ نسبت زیادہ فساد اعصاب کے مریض ہوتے ہیں۔		
۵۔	"جو کچھ تم کہتے ہو وہی کرتے ہو؟" اس وصف سے جتنی ہر دل عزیزی حاصل ہوتی ہے اتنی اور کسی ایک امتیازی وصف سے حاصل نہیں ہوتی۔		
۶۔	جو لوگ تمہاری آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر نہیں دیکھ سکتے وہ بے ایمان ہوتے ہیں۔		

		صحیح	غلط
۷۔	اضطراب زدہ عادتیں (جیسے خواہ مخواہ سر کھجلانے لگنا) ذہنی انتشار ظاہر کرتی ہیں۔		
۸۔	کاروباری حلقوں میں خلوص سے زیادہ خوشامد اور چاپلوسی کی قدر کی جاتی ہے۔		
۹۔	کسی شخص کی ہر دل عزیزی میں اضافہ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کے ساتھیوں اور ہم صحبتوں میں سے خاص طور پر اسے چن کر اس کی تعریف کی جائے۔		

	صحیح	غلط
۱۰- بہت سے لوگ تمہارے شکرگزار ہوں گے اگر تم ایمانداری کے ساتھ اُن کی غلطیوں کا اندازہ لگا کر انھیں بتاؤ۔	......	......
۱۱- جسم کی بدبو سے جس قدر لوگ بےزار اور برگشتہ خاطر ہوتے ہیں اتنے بھدی اور ناخوشگوار آواز سے نہیں ہوتے۔	......	......
۱۲- کج خلقی اور بدتمیزی پر اکثر لوگوں کو اتنا غصہ نہیں آتا جتنا استدلال کی غلطیوں پر آتا ہے۔	......	......
۱۳- اکثر لوگوں کو اپنی دلیل کے صحیح ثابت کرنے میں جتنی دل چسپی ہوتی ہے اتنی مسئلہ زیرِ بحث کو سلجھانے میں نہیں ہوتی۔	......	......
۱۴- ماں اپنے بچہ کی اہلیت کا اندازہ جتنی اچھی طرح کرسکتی ہے اتنی اچھی طرح ایک ماہرِ نفسیات نہیں کرسکتا۔	......	......
۱۵- اگر کسی کارخانہ میں کوئی عورت منتظمِ اعلیٰ ہو تو عورتیں اُس کی ماتحتی میں کام کرنا بہ نسبت کسی مردِ منتظمِ اعلیٰ کی ماتحتی میں کام کرنے کو زیادہ پسند کرتی ہیں۔	......	......
۱۶- بچے بہ نسبت جوانوں کے زیادہ وجدانی ہوتے ہیں۔	......	......

جوابات

صحیح: ۱، ۲، ۳، ۵، ۷، ۱۱، ۱۳، ۱۶۔

غلط: ۴، ۶، ۸، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۵۔

والدین کے لیے

منصور علی خاں

بچّوں سے برتاؤ کرنے میں حسن تدبیر سے کام لیجیے

بچے ماں باپ کی نکتہ چینی اور بدسلوکی کے متعلق بڑے حساس ہوتے ہیں، جس طرح نرم الفاظ سے غصہ کافور ہو جاتا ہے، اسی طرح والدین کی شفقت آمیز فہمائش بچوں کو اپنے اطوار درست کرنے میں مدد دیتی ہے۔ بچوں کو کس طرح عمدگی اور دانش مندی سے پرورش کیا جائے، مندرجہ ذیل مضمون میں اسی بارے میں کچھ عملی مشورے پیش کیے گئے ہیں۔

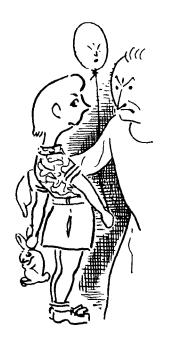
بچوں کی پرورش کیسے ہونی چاہیے، اس موضوع پر بہت کچھ لکھا جا چکا ہے، مگر افسوس ہے کہ اس سوال کو کافی اہمیت نہیں دی گئی ہے۔ تاہم، اس مشکل سوال کا جواب دینا بھی اس وقت آسان ہو جائے گا، جب آپ ایک بار یہ سمجھ لیں کہ "سخت برتاؤ" اور "نرمی" کے درمیان کیا بنیادی فرق ہے۔ والدین کے اندر تھوڑا سا حسن تدبیر بھی ہونا چاہیے۔

فرض کیجیے کہ آپ کی ۲ سالہ بچی رشیدہ آئینہ کے سامنے کھڑی ہو کر ایسے ڈھنگ سے اپنے بال کاڑھتی ہے کہ وہ آپ کو پسند نہیں، تو آپ اپنی ناپسندیدگی کا اظہار اس پر نکتہ چینی کر کے نہ کیجیے، بلکہ اس کی بجائے فوراً کہیے "شاباش میری بیٹی کتنی اچھی لگتی ہے! اور اگر تم اپنے بال اس طرح کاڑھو گی تو اور بھی اچھی لگو گی۔" یہ کہتے ہوئے آپ اسے سنگھار میز کی طرف لے جایئے اور پھر کنگھا اس کے ہاتھ میں دے دیجیے تاکہ وہ آپ کی پسند کے مطابق اپنے بال کاڑھے۔ پھر واپس آ کر کہیے "بہت خوب! میری بچی رشیدہ تم کتنی اچھی لگتی ہو، تم تو اب پہچانی بھی نہیں جاتیں!" اس کے نتیجہ میں آپ کی بچی رشیدہ اپنے بال کاڑھنے کا وہی طرز اختیار کرلے گی، جو آپ کو پسند ہے۔

اگر ننھی راد ھا کو کھانے کی میز پر بیٹھے ہوئے ٹانگیں ہلانے کی عادت ہے تو آپ اس سے اس طرح مت کہیے کہ "ٹانگیں مت ہلاؤ، بری بات ہے!" آپ اس کو یہ بتایئے کہ بیٹھے بیٹھے ٹانگیں ہلانا کیوں برا ہے۔ اگر آپ ایسا نہیں کریں گے تو اس کا تجربہ ہو گا کہ جب آپ کا بچہ اپنے پڑوس میں اپنے کسی دوست کے گھر جائے گا اور اپنے میزبان دوست (بچے) کو یہی حرکت کرتے ہوئے پائے گا تو آپ کے ہی یہ الفاظ دہرائے گا "اپنی ٹانگیں مت ہلاؤ، بری بات ہے!" اس کا دوست اس سے پوچھے گا کہ تمہیں یہ کس نے بتایا تو وہ جواب دے گا "میرے ابا جان" یا "پتاجی نے"

چاہے کھانا کھاتے وقت میز کے سامنے بیٹھے ہوئے ٹانگیں ہلانے کا مسئلہ ہو یا میز پر کہنیاں ٹیکنے کی عادت ہو، آپ کو اپنے بچہ کو جھڑکنے اور تنبیہ کرنے کی بجائے یہی کہنا چاہیے کہ "دیکھو یہ رزق ہمیں خدا نے دیا ہے، ہمیں اس کی قدر کرنی چاہیے۔"

بعض والدین وقتاً فوقتاً خود اپنے اقوال کی تردید کرتے رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر ان کی ننھی بچی رانی منھ سے بلبلے بناتی ہے تو وہ فوراً کہیں گے "ہائیں! یہ بچکانہ عادت چھوڑ دو۔" اسی دم جب ان کے پڑوس کے دو بچے آپس میں لڑتے ہوئے آتے ہیں اور رانی ان سے سوال کرتی ہے "ممی کیا ہوا؟" تو وہ فوراً اسے یہ کہہ کر جھڑک دیتے ہیں کہ "جاؤ یہاں سے، بچے بڑوں کی باتوں میں دخل نہیں دیا کرتے۔" اس قسم کا متضاد طرز عمل ننھی بچی کو الجھن میں ڈال دیتا ہے۔ دراصل بچوں کو جو تنبیہ کی جائے۔ اس میں مطابقت اور یکسانیت ہونی چاہیے۔

بچے بھی یہ سمجھتے ہیں کہ انھیں آپ کی تنبیہ اور مار پیٹ کا سبب جاننے کا حق حاصل ہے اور یقیناً وہ یہ حق رکھتے ہیں کہ اگر آپ انھیں کسی بات پر سزا کے طور پر پیٹتے ہیں تو یہ بھی بتائیں کہ انھیں کیوں پیٹا گیا ہے۔ اگر آپ ان کا یہ حق تسلیم

نہیں کرتے تو وہ یہ سوچتے ہیں کہ آپ نے ان پر رعب جمایا اور انھیں دھونس دی ہو اور بچوں کا یہی خیال انھیں بدمزاج اور نافرمان بنا دیتا ہے۔

فرض کیجیے کہ آپ کا بچہ جگدیش آپ کے پاس دوڑا ہوا آتا ہے اور آپ سے یہ سوال کرتا ہے کہ "ممی چھے اور پانچ کتنے ہوتے ہیں" اور آپ اس وقت کچھ بُن رہی ہیں یا کوئی اور کام کر رہی ہیں، تو آپ اس سے یہ مت کہیے کہ "جاؤ اپنے باپ سے پوچھو" یا "بے وقوف، اتنا بھی نہیں جانتا کہ چھے اور پانچ کتنے ہوتے ہیں!" اس قسم کے جوابات نہایت غلط ہوتے ہیں۔

بعض والدین اپنے بچوں کو پیٹتے وقت آپے سے باہر ہو جاتے ہیں اور ضرورت سے زیادہ بے رحم بن جاتے ہیں۔ اس طرزِ عمل سے بچا جا سکتا ہے، اگر آپ ہاتھوں سے مارنے کی بجائے بچے کو قمچی سے پیٹیں۔

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ آپ کا بچہ پڑوس میں کھیل رہا ہے اور آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ وہ کھیلتے میں خوب شور مچا رہا ہے، آپ کو ایسے وقت کیا کرنا چاہیے؟ اسے اندر بلا کر یہ مت کہیے کہ "کیا تم خاموشی سے نہیں کھیل سکتے؟" "شور کس لیے مچا رہے ہو؟" "یہ کوئی پارک یا میدان ہے کہ اتنی زور سے چلا رہے ہو؟" یہ سب بچوں پر جبر کرنے کی مثالیں ہیں۔ اس سے بھی زیادہ واضح مثال یہ ہے کہ جب آپ بچے کو پیٹتے ہیں تو کہتے ہیں کہ "خبردار جو آواز نکلی! میں کہتا ہوں کہ آواز بند کر! خاموش رہ۔" ان دونوں مواقع پر آپ بچوں کو اپنے احساسات ظاہر کرنے کی آزادی سے محروم کر دیتے ہیں۔

ایک اچھی ماں اپنے بچے سے اس طرح کہتی ہے۔ "بیٹا سنو، تمھاری ممی یہ چاہتی ہے کہ تم خوش رہو، وہ تمھیں کھیلنے سے منع نہیں کرتی۔ تمھیں معلوم ہے ہمارے پڑوس میں اور بھی کئی لوگ رہتے ہیں۔ کسی کی ممی کی طبیعت ٹھیک نہیں ہوگی، کسی کے باپ کے سر میں درد ہوگا، کسی کی بڑی بہن یا بھائی پڑھ رہا ہوگا اور بیٹا چیخنے چلانے سے بیماری بڑھ جاتی ہے۔

اسی لیے تو تم نے ہر ہسپتال کے پاس یہ لکھا دیکھا ہوگا کہ موٹر والے اپنے ہارن نہ بجائیں، کیوں کہ اس سے ہسپتال کے مریضوں کو تکلیف پہنچتی ہے۔ تم جہاں کھیلو، اس بات کو یاد رکھو۔ میں جانتی ہوں کہ تم اسے ضرور یاد رکھوگے۔ اچھا بیٹا جاؤ۔"

غالباً بچوں کی پرورش کے سلسلے میں کامیابی حاصل کرنے کا مختصر ترین راستہ یہ ہے کہ والدین اپنے آپ کو اپنے بچوں کا "آقا" نہ سمجھیں۔ تاہم ان مشوروں کو غلط نہ سمجھیے۔ آپ سے یہ نہیں کہا جا رہا کہ اپنے بچوں پر سختی نہ کیجیے یا انھیں تنبیہ مت کیجیے۔ مگر آپ جانتے ہیں کہ سختی کرنے کا مطلب بدسلوکی کرنا نہیں ہے۔

اپنے بچوں میں آپ جتنی جلدی احساسِ ذمہ داری پیدا کریں گے، اتنا ہی بہتر ہوگا اور یہ صرف اسی طرح ہو سکتا ہے کہ آپ ان میں اپنی اہمیت کا احساس پیدا کریں۔ مثال کے طور پر اگر سجاوٹ کا کام ہو رہا ہے تو آپ اس بارے میں ان سے بھی رائے لیجیے۔ یہ پوچھیے کہ کاغذی قندیل کہاں لٹکایا جائے، کتنے غبارے خریدے جائیں اور جھنڈیوں کا رنگ کیسا ہو، وغیرہ۔ اس سے ان میں اپنی اہمیت کا احساس پیدا ہوگا اور پھر وہ آپ کی اور بھی زیادہ قدر کریں گے۔ یا فرض کیجیے کہ رحیم کے جوتے پھٹ گئے ہیں، یا فاطمہ کے جوتوں کی ایڑیاں گھس گئی ہیں تو آپ ان سے اس طرح مت کہیے کہ "اگر تمھیں خود خریدنا پڑتا تو تم لوگ اسے زیادہ احتیاط سے رکھتے!" ان باتوں سے آپ اپنے بچوں کا ننھا سا دل مت توڑیے، بلکہ سمجھانا ہی ہے تو اس طرح کہیے، "منی" یا "بیٹے، یہ چیزیں بڑی مہنگی ہیں، اگر تمہارے لیے ہر تین مہینے بعد ایک جوڑی جوتے خریدنے پڑیں تو تمہاری امی یا ابا جان کے پاس دوسری چیزیں خریدنے کے لیے پیسے کہاں سے آئیں گے؟ ذرا احتیاط سے کام لینے کی کوشش کرو۔ اگر تم اپنی چیزوں کی حفاظت کروگے تو اس طرح تم اپنی امی کی بڑی مدد کروگے۔ کیا تم اپنی امی اور ابا جان کی مدد نہیں کرنا چاہتے؟"

بچوں کو ذرا ذرا سی بات پر ڈانٹنا اور جھڑکنا یا پیٹنا برا ہے، جہاں تک ممکن ہو، اس سے بچنا چاہیے، یاد رکھیے آپ کے بچے جانور یا چوپائے نہیں ہیں جنھیں سرکس میں کام کرنے کے لیے مار مار کر ٹریننگ دی جا رہی ہو، اگر آپ ان سے صحیح طریقے پر بات چیت کریں گے تو کوئی ایسی بات نہیں جو ان کی سمجھ میں نہ آسکے۔

بڑوں کی طرح بچوں کو بھی اپنے وقار اور عزت کا احساس ہوتا ہے جسے وہ اس وقت قائم رکھنا چاہتے ہیں، جب وہ اپنے دوستوں کے درمیان ہوں۔ پس اگر قمر یا رمیش نے کوئی غلطی کی ہے یا وہ شرارت پر آمادہ ہیں تو انھیں ان کے دوستوں کی موجودگی میں برا بھلا کہہ کر ذلیل مت کیجیے، کیوں کہ اس سے ان کی عزت ملیامیٹ ہو جائے گی، جو اپنے دوستوں کی نظر میں انھیں حاصل ہے۔ اگر ایسے موقع پر کبھی تنبیہ کرنا ہی ہو تو انھیں چپکے سے اندر بلا لیجیے اور سمجھا دیجیے۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے بڑے ہو کر شائستہ اور مہذب ہوں تو اس قسم کے الفاظ استعمال کرکے انھیں تربیت دیجیے جیسے "اگر تم برا نہ مانو" "شکریہ" "مجھے بڑا افسوس ہے" "تمھیں بڑی تکلیف ہوئی" وغیرہ۔

اگر رانی اور ملکہ آپ کے پاس دوڑتے ہوئے آئیں اور اپنی بنائی ہوئی گڑیا کی فراک آپ کو دکھائیں تو آپ ان سے یہ مت کہیے "ادھر، یہ تو بڑی بُری لگ

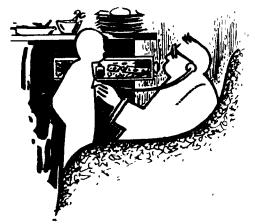
(باقی ص ۱۳)

افسانہ

جینٹ کرن

معالج کے بال بچے

(" ڈاکٹرس وائف" بڑی مشہور اور مقبول کتاب ہے،
اس میں جینٹ کرن صاحبہ نے بڑے دل چسپ انداز میں بیان کیا ہے
کہ معالج کے بال بچوں کو کیا دشواریاں پیش آتی ہیں اور اگر کبھی وہ بیمار
پڑجائیں تو اُن کی کیا گت بنتی ہے، معالج کی گھریلو زندگی کا یہ پہلو عجیب
سا بھی ہے اور دل چسپ بھی ہے)

یہ بات میری سمجھ میں کچھ عرصے کے بعد آئی کہ ہمارے خاندان اور دوسرے خاندانوں میں کیا فرق ہے۔ ایک دن میرے والد کو کسی میٹنگ میں شریک ہونا تھا۔

یہ میٹنگ ایک ہوٹل میں تھی۔ میں اور میری والدہ بھی ان کے ساتھ ہولیے، مقصد یہ تھا کہ میٹنگ کے بعد بازار ہوتے ہوئے آئیں گے اور اپنی ضرورت کی کچھ چیزیں خریدتے لائیں گے۔ ہم دونوں ہوٹل کے ملاقاتی کمرے میں بیٹھ گئے۔ میٹنگ برابر والے کمرے میں ہی تھی۔ میں نے دیکھا کہ ایک لڑکا جو کسی کا ملازم معلوم ہوتا تھا دوڑا ہوا اُس کمرے میں گیا جہاں میٹنگ ہو رہی تھی۔ ایک ہی منٹ بعد میرے والد اس کے ساتھ باہر آئے اور عورتوں کے کمرے میں گھس گئے، میں نے گھبرا کے والدہ کے کان میں کہا " اماں! دیکھو تو پاپا کہاں گئے ہیں"، وہ ایک کتاب پڑھ رہی تھیں، کتاب پر سے نظر اٹھا کے انھوں نے اُس طرف دیکھا اور بولیں " ہاں، ہاں، ٹھیک ہے" اور پھر پڑھنے میں معروف ہوگئیں، میں نے پھر کہا " اماں! دیکھو تو، وہ عورتوں کے کمرے میں گئے ہیں، وہاں مرد تھوڑا ہی جاتے ہیں" اماں نے مسکرا کے جواب دیا " تمہارے پاپا مرد نہیں ہیں، وہ ڈاکٹر ہیں"۔

میرے پاپا اور انسانوں سے بالکل الگ قسم کے آدمی ہیں، وہ زندگی کے ہر شعبہ میں اپنا طبی رنگ ڈھنگ ساتھ لیے ہوئے پہنچتے ہیں۔ ہمارے خاندان میں ایک لطیفہ بار بار دہرایا جاتا ہے کہ جب شادی سے پہلے پاپا کی ملاقات اماں سے ہوئی ہے اور دونوں نے ہاتھ ملایا ہے تو پاپا کی انگلیاں غیر شعوری طور پر اماں کے ہاتھ پر سے کھسک کر اُن کی کلائی پر پہنچ گئیں اور وہ ان کی نبض دیکھنے لگے۔

ایک روز ہم سب بیٹھے ہوئے ٹیلی ویژن دیکھ رہے تھے کہ ٹیلی ویژن کے شیشے پر واجبی سا لباس پہنے ہوئے سرکس کی لڑکیوں کا ایک جھنڈ آگیا۔ یہ ہم سن چکے تھے کہ ان لڑکیوں میں سے ایک لڑکی کی شادی اگلے روز صبح کو سرکس کے مسخرے سے ہونے والی تھی۔ ہمیں اس امر کا اندازہ لگانا تھا کہ وہ کون سی لڑکی ہے جس کی شادی ہوگی، اماں بولیں " وہ داہنی طرف سے دوسری لڑکی ہے"، میں نے کہا " نہیں، میرا خیال ہے وہ بائیں ہاتھ پر سب سے آخر والی لڑکی ہے" پاپا نے بہت ہی فیصلہ کن انداز میں کہا " وہ بائیں طرف سے تیسری لڑکی ہے" اور اُن کا خیال بالکل ٹھیک تھا، میں نے پوچھا " پاپا! آپ نے کیوں کر معلوم کر لیا کہ اسی لڑکی کی شادی ہونے والی ہے؟" انھوں نے کندھے اُچکاتے ہوئے جواب دیا " اُس کا سانس تیز تیز چل رہا تھا، اور لڑکیوں کا تنفس ٹھیک تھا"

ڈاکٹر کے گھر میں ہم جیسے نوعمروں کا ٹیلی فون پر قبضہ جما کے بیٹھ جانے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ کم عمری ہی میں ڈاکٹر کے بچوں کو اس امر کا اندازہ ہو جاتا ہے ٹیلی فون صرف پاپا کے لیے ہے، اُسے کسی حالت میں بے ضرورت استعمال نہیں کرنا چاہیے اور جب بھی اس کا استعمال کیا جائے تو گفتگو بہت ہی مختصر ہونی چاہیے۔

اسکول جانے کی عمر سے پہلے ہی ڈاکٹر کے بچوں کو انجان لوگوں کے پیغامات سُننے اور ان سے ضروری باتیں پوچھنے کی مشق ہو جاتی ہے۔ مریض کا نام، ٹیلی فون کا نمبر، مرض کی نوعیت، مریض کی حالت یہ سب باتیں وہ پوچھ لیتے ہیں۔

اسکول کے ماسٹروں یا ماسٹرنیوں کو اس امر کا پختہ یقین ہوتا ہے کہ ڈاکٹروں کے بچے غیر معمولی طور پر تن درست ہوتے ہیں اور وہ کبھی بیمار نہیں پڑتے۔ ایک دفعہ میں اسکول نہیں گئی، اماں نے جو عرضی بھیجی تھی اس پر ماسٹرنی کو شبہ تھا۔ جب اگلے دن میں اسکول گئی تو وہ کہنے لگیں " تم بیمار تھیں؟ تم تو ڈاکٹر کی لڑکی ہو!" حقیقت یہ ہے کہ ڈاکٹر کے بال بچے اور خاندان والے جتنے بیمار ہوتے ہیں آتنا اور کوئی بیمار

ں ہوتا۔ شہر میں وبائیں پھیلتی ہیں۔ زہریلے جراثیم کا دور دورہ ہوتا ہے۔ ڈاکٹر
یضوں کا معائنہ کرتے ہیں اور ہزاروں لاکھوں جراثیم سمیٹ کر اپنے گھر میں لے آتے
ں۔ شہر میں چاہے کوئی مرض کیوں نہ پھیلے وہ ڈاکٹر کے گھر میں ضرور داخل ہوگا۔

لیکن جب ڈاکٹر کے بال بچے بیمار پڑتے ہیں تو لازمی طور سے "خود علاجی"
راق کار اختیار کرنا پڑتا ہے۔ اس کا سب سے بڑا سبب یہی ہے کہ ڈاکٹر کبھی گھر
ں موجود ہی نہیں رہتا۔

لیکن اگر ڈاکٹر کے گھر میں کوئی کسی سنگین مرض میں مبتلا ہو جائے تو طبی برادری
یہ ایک لگا بندھا دستور سا ہو گیا ہے کہ جذباتی الجھنوں کی وجہ سے ڈاکٹر خود
پنے بال بچوں کا علاج نہیں کرتا اور ہر ڈاکٹر دوسرے ڈاکٹر کے یہاں علاج کے لیے
نے سے سخت گھبراتا ہے گو ظاہر داری کے لیے ایسے موقعوں پر نہ بلانے کی سخت
کایتیں بھی ہوتی ہیں۔ غرض نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کوئی ڈاکٹر نہیں بلایا جاتا۔

مثلاً مجھے ایسا ہی واقعہ یاد آیا، میں ورم زائدہ دودیہ میں مبتلا ہوئی، میں
یک بڑے ڈاکٹر کی لڑکی تھی، مجھے جو کچھ کرنا چاہیے تھا وہ میں نے کیا۔ یعنی اپنا خود ہی
ھوڑا بہت علاج کیا۔ علاج کیا کرتی، خود کو یہ سوچ کر قدرت پر چھوڑ دیا کہ صبح ہوتے
ر کچھ بن پڑے گا کروں گی۔ مگر صبح کو تین بجے کے قریب حالت میرے بس سے باہر
و گئی اور پاپا کو جگانا ہی پڑا۔ اماں بھی اُٹھ بیٹھیں دونوں نے آپس میں مشورہ
یا کہ کیا کرنا چاہیے۔ پاپا بولے "اس کا خیال ٹھیک معلوم ہوتا ہے۔ یہ ورم زائدہ
ودیہ ہی کی تکلیف ہے" اماں نے کہا "کیا اسے ابھی اسپتال لے جانا ضروری ہے؟"
پا غرائے "ارے بھئی، اس وقت وہاں لے جا کے کیا ہوگا۔ اگر فوراً آپریشن ہو سکتا
خیر لے بھی جاتے مگر رات کو تین بجے سرجن کو جگانا کتنا بُرا ہے" اماں میرے بستر پر
ھک کے بولیں "تم صبح کے چھ سات بجے تک تکلیف سہ سکو گی، چند گھنٹوں کی
ات ہے"

میں آخر ڈاکٹر کی بیٹی تھی، سوچنے لگی بھلا آدھی رات کو ڈاکٹر بلانا بھی کوئی
نسانیت ہے، میں نے کہا "اماں میں صرف یہ چاہتی ہوں کہ مجھے کسی طرح نیند
جائے" پاپا نے اماں کی طرف مُڑ کر غم انگیز لہجہ میں کہا "تم ذرا پچکاری کی سوئی کھولتے
ہوئے پانی میں جراثیم سے پاک کر لو، میں اس کے مارفین کا ایک انجکشن لگا دوں،
س سے تکلیف جاتی رہے گی اور نیند آ جائے گی"

یہ صورت ایسی تھی کہ میری جان پر بن جانا چاہیے تھی کوئی بھی لڑکی ہوتی اس
ایسی حشر ہوتا، مگر میں تو ایک ڈاکٹر کی لڑکی تھی جس پر بہ طور خاص خدا کی رحمت
کا سایہ ہوتا ہے، یا یہ کہیے کہ یہ تکلیف ورم زائدہ دودیہ کی تھی ہی نہیں، صبح ہوتے
ہوتے میری تکلیف بہت کم ہو گئی، معدہ بھی ٹھیک ہو گیا اور کسی ڈاکٹر کو دکھانے
کی ضرورت نہیں پڑی اور ورم زائدہ دودیہ بدستور موجود رہا۔

ڈاکٹر کے گھر میں اگر کوئی مریض ہے تو دس میں سے نو مرتبہ اُس کے لیے
نسخہ صرف اسپرین اور آرام ہے۔ اگر زیادہ قوی الاثر دوا کی ضرورت آ پڑے تو
ڈاکٹر کے گھر میں ایک عجیب دواخانہ نمونے کی ادویہ کی دراز موجود رہتا ہے۔
دوا سازی کے کارخانے ڈاکٹروں کے پاس طرح طرح کی دواؤں کے نمونے بھیجتے
رہتے ہیں اور وہ سب ایک دراز میں پہنچ جاتے ہیں۔ اسی دراز سے گھر کے
مریضوں کا علاج ہوتا رہتا ہے، مگر بعض دفعہ یہ خاصا اہم مسئلہ بن جاتا ہے کیونکہ
ڈاکٹر کے گھر والوں کے لیے یہ ناگزیر ہے کہ وہ اپنی بیماریوں کو دراز والی دواؤں
کے مطابق بنائیں۔

میں ایک ڈاکٹر صاحب کو جانتی ہوں جو امراض جلد کے ماہر ہیں۔
ایک دفعہ ان کی نو عمر بیٹی نے ان سے کہا کہ "میں اپنے مہاسوں کا علاج کسی "اصلی
ڈاکٹر" سے کرانا چاہتی ہوں" جلدی امراض کے ماہر باپ نے پوچھا "تمہارے
نزدیک اصلی ڈاکٹر کیسا ہوتا ہے؟" بیٹی نے بے دھڑک جواب دیا "ایسا
ڈاکٹر جو میرے مہاسوں کے لیے ایک نسخہ لکھے گا اور دوا کے نمونوں سے علاج نہیں
کرے گا"

ایک دن میں اپنے یہاں کی نمونوں والی دراز صاف کر رہی تھی اُس
میں سے ایک بڑی سی بوتل نکلی جس میں سبز سبز گولیاں بھری ہوئی تھیں، میں نے
پاپا سے پوچھا "یہ کیا ہے پاپا!" پاپا نے بوتل اپنے ہاتھ میں لی، اُس کا لیبل پڑھا اور
بوتل مجھے واپس کر کے بولے "یہ گولیاں تم کھاؤ، تمہارے لیے مفید ہوں گی"

میرا خیال ہے کہ جہاں تک کہ جوکھم کی زندگی بسر کرنے کا سوال ہے ڈاکٹر
کی لڑکی کا شاید کوئی مقابلہ نہ کر سکے۔ شاید کسی ماہر اعداد و شمار نے اب تک
ڈاکٹروں کی اولاد کی شرح اموات مرتب نہیں کی ہے مگر واقعہ یہ ہے کہ آبادی
کا یہی وہ حصہ ہے جس میں ابھی تک جنگل کا وہ قانون جاری ہے جسے بقائے
اصلح کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر کی اولاد کو زندہ رہنے کے لیے سخت
جان ہونا ضروری ہے۔

جنسیات

آج کل دنیا کے تمام ملکوں میں بہ نسبت پہلے زمانہ کے جنسی آزادی بہت زیادہ ہے اور تہذیب و ترقی کے دعووں کے باوجود عصمت فروشی عروج پر ہے۔ مگر حیرت کی بات یہ ہے کہ طوائفوں سے تعلقات پیدا کرنے

جنسیات کا ایک معمّہ

والوں میں بڑی کثرت سے وہ لوگ ہوتے ہیں جو شادی شدہ ہیں۔ طوائفوں سے تحقیقات کرنے پر یہ راز افشا ہوا کہ اُن کے گاہکوں میں پچھتر فی صدی وہ لوگ ہیں جو شادی شدہ ہیں اور اپنے بیوی بچوں کے ساتھ زندگی بسر کرتے ہیں۔ یہ جنسیات کا ایک معمّہ ہے۔

طوائفوں میں جانے والے لوگوں کو تین قسموں میں منقسم کیا جا سکتا ہے۔ گاہے گاہے جانے والے، عادتاً جانے والے اور وہ جنھوں نے طوائفوں میں جانا خود پر لازم کر لیا ہے اور جو اُن سے تعلقات قائم رکھنے کے لیے مجبور ہیں۔

تخمیناً ۵۰ سے ۷۵ فی صدی تک طوائفوں کے گاہک گاہے ماہے ان کے یہاں جانے والے ہوتے ہیں جو پہلی قسم میں داخل ہیں۔ یہ عموماً وہ لوگ ہوتے ہیں جو کاروباری سلسلے سے یا کسی میٹنگ وغیرہ میں شرکت کے لیے گھر سے دور کسی دوسرے شہر جاتے ہیں اپنے شہر میں یہ لوگ بھلے مانس، شریف اور معقول آدمی ہوتے ہیں مگر جب وہ کسی دوسرے شہر میں جاتے ہیں تو بغیر ایک طوائف کی خدمات حاصل کیے اس سیر و سیاحت کو نامکمل سمجھتے ہیں۔

ان میں وہ لوگ بھی شامل ہیں جو ایک اجنبی شہر میں پہنچ کر بیوی کی جدائی محسوس کرتے ہیں اور اپنی تنہائی کی کوفت کو طوائف کی خدمات حاصل کر کے دور کرنا چاہتے ہیں۔

طوائفوں میں عادتاً جانے والے ان سے مختلف ہوتے ہیں وہ عموماً کسی ایک عورت سے یا کئی عورتوں سے تعلقات پیدا کر لیتے ہیں اور بعض اوقات ان میں تجارتی تعلق نہیں رہتا بلکہ اس میں ذاتی اور نجی تعلقات کا رنگ پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ ایسے لوگ ہوتے ہیں جو صرف جنسی سیری کے خواہش مند نہیں ہوتے بلکہ شرتی رفاقت اور ہم نشینی کے طلب گار بھی ہوتے ہیں۔

اب رہی طوائفوں میں جانے والوں کی تیسری قسم یعنی جنھوں نے طوائفوں سے تعلقات قائم کرنا اپنے اوپر لازم کر لیا اور جو ان کے یہاں جانے کے لیے خود کو مجبور پاتے ہیں سو ان کا مسئلہ ذرا پیچیدہ ہے۔ وہ ایسے لوگ ہیں جو کسی طرح طوائفوں سے علیحدہ نہیں رہ سکتے۔ وہ اس کو بُری حرکت سمجھتے ہیں۔ بار بار پختگی کے ساتھ ارادہ کرتے ہیں کہ اب ہرگز نہیں جائیں گے، خود سے نفرت کا اظہار کرتے ہیں مگر اس سب کے باوجود وہ طوائفوں میں جائے بغیر نہیں رہ سکتے۔

اس قسم کے ایک شخص نے بیان کیا کہ "کام پر سے آنے کے بعد میں شراب خانے میں جانے لگا تا کہ میرا سارا رُپیہ وہاں صرف ہو جائے اور طوائفوں میں جا کر خرچ کرنے کے لیے میرے پاس کچھ نہ رہے" اس شخص کو گناہ اور خطاکاری کا بہت احساس تھا۔ اپنے بیان میں آگے چل کر اُس نے کہا کہ "کسی طوائف کے یہاں سے آنے کے بعد میں کسی ہوٹل میں جا کر صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح نہاتا ہوں اس کے بعد گھر جاتا ہوں اور اس وقت بھی اپنی بیوی کو چھوتے ہوئے ڈرتا ہوں کہ وہ ناپاک ہو جائے گی۔"

یہ سوال اب بھی بدستور موجود ہے کہ شادی شدہ لوگ کیوں گاہے ماہے یا عادتاً یا لازماً طوائفوں سے تعلقات پیدا کرتے ہیں۔ اس کا کیا سبب ہے کہ وہ اپنی جنسی خواہش پوری کرنے کے لیے اپنی بیوی کو چھوڑ کر کسی عصمت فروش عورت کی طرف رجوع ہوتے ہیں اور اس پر رُپیہ صرف کرتے ہیں۔

ڈاکٹر ہیرلڈ گرین والڈ نے حال ہی میں اس مسئلہ پر ایک کتاب لکھی ہے

جس کا نام ہے " دی کال گرل" یہ کتاب بہت مقبول ہوئی ہے اور لاکھوں
کی تعداد میں فروخت ہو رہی ہے۔ ڈاکٹر گرین والڈ کہتے ہیں " میری ایک نوجوان آدمی
ہے، اس کی شادی ایک چھریرے بدن کی سیاہ بالوں والی ایک انتہائی دل کش اور
خوب صورت عورت سے ہوئی ہے۔ دونوں تعلیم یافتہ ہیں اور بہت صاف گو ہیں۔
پھر بھی ہیری طوائفوں میں چکر لگاتا پھرتا ہے، اپنا وقت صرف کرتا ہے، روپیہ صرف کرتا ہے
اور صحت کو خطرہ میں ڈالتا ہے۔"

" ایلن ایک بہت کامیاب ایکٹر ہے، اس کی شادی ایک بہت دل فریب
حسینہ سے ہوئی ہے، جو خود بھی ایکٹریس ہے۔ مردوں کو ایلن پر رشک ہوتا ہے کہ اُس
کی بیوی کتنی خوب صورت ہے۔ عورتیں اُس کی بیوی پر رشک کرتی ہیں کہ اُس نے کتنا
حسین، جمیل اور قبول صورت خاوند پایا ہے، مگر جب ایلن دورے پر جاتا ہے تو سب
سے پہلے کسی طوائف کو بلاتا ہے۔"

ایڈورڈ ایک کاروباری آدمی ہے، اُس کی شادی کو صرف تین سال ہوئے
ہیں، اُس کا ایک دو برس کا لڑکا ہے جس سے اُسے بہت محبت ہے۔ اُسے جب بھی موقع
ملتا ہے تو وہ سیدھا کسی نہ کسی طوائف کے یہاں پہنچتا ہے۔"

اس کے اسباب معلوم کرنے کے لیے کہ ہیری، ایلن اور ایڈورڈ کیوں طوائفوں
میں جاتے ہیں محض نفسیات پر تکیہ کرنے سے کام نہیں چلے گا۔ اس میں شک نہیں کہ
مردوں کے طوائفوں میں جانے کا اصل سبب جنسی تسکین کی تلاش ہے۔ کیوں کہ
بعض اوقات ایسے حالات پیدا ہوتے رہتے ہیں کہ بیویوں سے جنسی تسکین کا حاصل
کرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔

بہت سی عورتیں حمل کے زمانے میں یا بیماری کی وجہ سے مباشرت سے
پرہیز کرتی ہیں۔ ایسی بیویوں کے خاوند جنسی تسکین کے لیے طوائفوں کے یہاں
جاتے ہیں۔ اس قسم کے لوگوں کے متعلق ایک طوائف نے بیان کیا کہ "جب تک
اُن کی بیویاں حاملہ رہتی ہیں وہ ہمارے پاس آتے جاتے ہیں۔ جب حمل کی مدت
ختم ہو جاتی ہے تو پھر وہ نظر نہیں آتے۔"

بعض آدمی طوائفوں سے تعلقات پیدا کرنے کا سبب یہ بتاتے ہیں کہ ہم
زیادہ اولاد پیدا کرنا نہیں چاہتے اور ہماری بیویاں امتناع حمل کے ذرائع کو مذہبی
احکام کے خلاف سمجھتی ہیں۔ مجبوراً ہم جنسی تسکین کے لیے طوائفوں کے یہاں جاتے ہیں۔"

اوپر بیان کی ہوئی تینوں حالتوں میں یہ بات واضح ہے کہ کسی نہ کسی سبب
سے مرد اپنی بیوی سے جنسی تسکین حاصل نہیں کر سکے اس لیے وہ طوائفوں سے تعلقات
قائم کرنے پر مجبور ہو گئے۔ اس سے ظاہر ہے کہ وہ طوائفوں کے پاس اس
اپنی شادیوں کو قائم رکھیں نہ کہ اس لیے کہ ان کو تباہ کر دیں، مسمار کر د
گھر اُجاڑ دیں۔

بعض اہم کاروباری شخصیتوں کی خاطر داری اور تواضع کے لیے
کی خدمات حاصل کی جاتی ہیں۔ امریکہ میں اس کا رواج زیادہ ہے۔

جو لوگ طوائفوں کے یہاں اس لیے جاتے ہیں کہ اُن کی بیو
ہیں یا بیمار ہیں، یا کچھ عرصہ کے لیے کہیں گئی ہوئی ہیں وہ ان لوگوں سے
ہیں جو بعض جذباتی اسباب کی بنا پر طوائفوں کے یہاں جاتے ہیں۔

گرہست عورتیں عموماً طوائفوں کے مقابلہ میں سیدھی سادی
وہ اس کی زیادہ پروا نہیں کرتیں کہ بنی سنوری رہیں اور ناز و انداز
کا دل لبھائیں۔ طوائفوں کو ان سب چیزوں میں کمال حاصل ہوتا
پیشے کی کامیابی کا انحصار اسی پر ہے۔ اس کے علاوہ طوائفیں انھیں
کہ وہ اپنی بیویوں کے غلام بن کر نہ رہیں۔ ایک آدمی نے ڈاکٹر گرین و
" میں اپنی بیوی سے کسی قسم کی مہربانی کا طلب گار نہیں ہوں۔ اگر وہ
خیال نہیں رکھ سکتی تو مجھے پروا نہیں ہے، میرا پیسہ سلامت ہے تو م
خیال رکھنے والے بہت موجود ہیں۔"

بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ میاں بیوی میں کسی بات پر لڑ
اور بیویاں یہ چاہتی ہیں کہ صلح کی بات چیت خاوند شروع کریں۔ د
خاوند کی یہ ضد ہوتی ہے کہ بیوی اس کی خوشامد کرے۔ بہت سے خ
پر آمادہ نہیں ہوتے اور طوائفوں کے یہاں پہنچ جاتے ہیں۔ طوائ
ادنیٰ درجہ کی عورت ہوتی ہے مرد روپیہ دے کر اس کی خدمات حا
وہ بہ طور ملازمہ کے ان کی خدمت کرتی ہے وہ ان پر حکومت نہیں کر

اکثر ایسے لوگوں کے متعلق جو طوائفوں کی طرف رجوع ہوتے
ہیں۔ اب سے پچاس برس پہلے سگمنڈ فرائڈ نے جو نظریہ پیش کیا تھا اُ
حاصل ہے۔ فرائڈ کا نظریہ یہ ہے کہ اُن لوگوں کے یہاں جانے کا سبب
نازک جذبات اور نفسانی خواہشات کے درمیان خلیج پیدا ہو ج
نارمل حالت میں دو ایک دوسرے سے مختلف احساسات مجتمع ہو
کے نازک جذبات اور نفسانی خواہشات کا جسمانی احساس۔

ان دونوں احساسات میں محبت کا وجود زیادہ پرانا

موجود ہوتی ہے۔ محبت خاندان کے لوگوں اور ان لوگوں کے لیے جو بچے کو پالتے اور اس کی زندگی کی حفاظت کرتے ہیں پیدا ہو جاتی ہے۔ جب بچہ جوان ہوتا ہے ایک نئی شہوانی جذبہ محبت کے جذبے میں جو وہ اب تک اپنے خاندان کے لوگوں کے لیے محسوس کرتا رہا ہے شامل ہو جاتا ہے۔ اب اگر نوجوان کی نشوونما نارمل طریقہ پر ہوتی رہے جیسا کہ بہت کم ہوتا ہے تو یہ ملا جلا محبت کا جذبہ اور شہوانی جذبہ ترقی پاتا رہے گا اور وہ نوجوان ماں باپ کو چھوڑ کر بیوی سے مل جائے گا۔

لیکن محبت کے نازک جذبات اور شہوانی خواہشات کا اتصال اسی وقت ممکن ہے جب نوجوان جسمانی اور جذباتی دونوں معنوں میں اپنے خاندان کو چھوڑ دے مگر بدقسمتی سے اس میں بہت سی رکاوٹیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک رکاوٹ نوجوان کے جسمانی طور پر سن بلوغ کو پہنچنے اور معاشرتی اور اقتصادی حیثیت سے شادی کے لائق ہونے کا درمیانی وقفہ ہے۔ اس وقفہ میں نفسانی خواہش کی تسکین کا موقع اُسے نہیں ملتا۔ اس لیے وہ خیالی منصوبوں میں گھر جاتا ہے اور چھپ چھپ کر اپنی حسرتیں نکالنے کی کوشش کرتا ہے۔

بعض لوگوں کو اپنی بیوی سے شہوانی تسکین حاصل نہیں ہوتی۔ عموماً یہ ہوتا ہے کہ وہ گھر کی مُرغی بن جاتی ہے۔ ایسے لوگ بیوی سے محبت کے ساتھ پیش آتے ہیں۔ بچوں کی ماں اور گھر کی منتظم ہونے کی حیثیت سے اُس کا بہت خیال رکھتے ہیں مگر اپنی شہوانی خواہشات کی تسکین کے لیے وہ طوائفوں میں جاتے ہیں۔

ایک اور بات اس سلسلہ میں کافی اہم ہے لڑکے اکثر سن بلوغ سے پہلے ہی جنسی تعلقات کے متعلق اپنے دوست احباب سے واقفیت حاصل کر لیتے ہیں، لیکن اس وقت جنسی راز انھیں بہت فحش اور عامیانہ زبان میں معلوم ہوتے ہیں، اس سے ان کے ذہن میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ جنسی عمل ایک فحش اور عامیانہ چیز ہے۔ اسی سلسلہ میں انھیں یہ بھی معلوم ہو جاتا ہے کہ جگہ جگہ ایسی عورتیں موجود ہیں جن کا پیشہ ہی جنس فروشی ہے اور وہ بہت حقیر اور ذلیل سمجھی جاتی ہیں۔

یہ لڑکے جب بڑے ہوتے ہیں تو ان کی نظروں میں عورتیں دو قسموں میں منقسم ہو جاتی ہیں۔ وہ جنس فروش عورتیں جن سے نفسانی خواہشات کی تسکین ہوتی ہے اور گرہست عورتیں جو بیویاں بنتی ہیں، بچوں کو پالتی ہیں اور گھر سنبھالتی ہیں۔ وہ گرہست عورتوں کی عزت کرتے ہیں لیکن ان کی جنسی خواہشات کی تسکین اُن کی رائے کے مطابق جنس فروش عورتوں ہی سے ہو سکتی ہے۔

سطور بالا سے یہ بات واضح ہو گئی کہ شادی شدہ لوگوں کے طوائفوں کے یہاں جانے کے متعدد اسباب ہیں۔ بہرطور سوشل رفارمر کو یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ جنس فروشی کا مسئلہ صرف جنس فروش عورتوں پر پابندیاں عائد کرنے یا جنس فروشی کو قانوناً ممنوع قرار دینے سے جیسا کہ ہمارے ملک میں کیا جا رہا ہے حل نہیں ہو سکتا۔ اس اہم مسئلہ کے دو پہلو ہیں۔ عورتیں کیوں جنس فروشی پر مجبور ہو جاتی ہیں؟ اور مرد کیوں ان کے گاہک بنتے ہیں؟ اگر گاہک نہ ہو تو جنس فروشی وجود ہی میں نہ آتے۔

نوعمروں کو اس طرح سدھانا اور تعلیم دینی چاہیے کہ انھیں جنس فروش عورتوں کے خیال سے نفرت پیدا ہو جائے اور سوسائٹی میں ان سے تعلقات پیدا کرنا بہت ہی معیوب سمجھا جانے لگے۔

پہلی جنگ عظیم کے بعد روس میں جنس فروشی وبا کی طرح پھیل گئی تھی، حکومت نے صرف مردوں میں ایک زبردست تعلیمی مہم شروع کر دی۔ اگر کوئی شخص کسی جنس فروش کے یہاں دیکھا جاتا تو اگلے دن اپنی فیکٹری میں اُسے جگہ جگہ یہ لکھا ہوا ملتا کہ "آنو ونا غ بے حیا جنس فروشوں میں جاتا ہے"

ہمیں اپنے نوجوانوں کو اس طرح سدھانا اور تربیت دینی چاہیے کہ وہ اپنے جنسی جذبات کے نشوونما کو کوئی خاص اہمیت نہ دیں بلکہ جنسی خواہشوں کو بھی محبت کے جذبات کی طرح اپنی ایک فطری حالت تصور کریں۔ پھر وہ دونوں جذبوں کا اتصال آسانی سے کر سکیں گے اور ان جذبوں کی تسکین ان کی بیوی کی آغوش میں ہو سکے گی۔

جہاں تک شادی شدہ لوگوں کا سوال ہے اور جنس فروش عورتوں کے یہاں جانے والوں میں انہی کی کثرت ہوتی ہے۔ ان کی بیویاں بھی اس مذموم عادت کے چھڑانے میں کافی مدد دے سکتی ہیں لیکن لڑنے جھگڑنے اور فضیحتے کرنے سے یہ کام انجام کو نہیں پہنچ سکتا بلکہ دل دہی، دل رُبائی اور فہم و فراست سے کام لے کر وہ اس اہم کام میں کامیاب ہو سکتی ہیں۔

بقیہ بچوں سے برتاؤ

چاہے وہ سچ مچ بری ہی لگتی ہو۔ اس کے برخلاف آپ کو کہنا چاہیے۔" واہ واہ! بہت اچھی ہے، کتنی خوب صورت ہے! بہت جلدی تم اس سے بھی بہتر بنانے لگو گی " اس قسم کے الفاظ سے ان میں ہوشیاری اور ہنرمندی نیز کفایت شعاری کا جذبہ پیدا ہو گا اور لڑکیوں کے لیے کفایت شعاری کی عادت بڑی قیمتی شے ہے۔ کفایت شعار لڑکیاں اپنے گھرانوں کے لیے نعمت ثابت ہوتی ہیں، جس سے خود آپ کی بھی نیک نامی ہوتی ہے۔

ایک بار پھر یہ کہنا مناسب معلوم ہوتا ہے کہ آپ جتنی جلدی ممکن ہو، اپنے بچوں میں احساسِ ذمہ داری پیدا کریں۔ اس مقصد کے لیے آپ اپنے سب سے بڑے بچے یا بچی کو دوسروں کا ذمہ دار بنا دیجیے۔ یہ طریقہ آپ کے لیے انتہائی مفید ہو گا، کیوں کہ اس سے آپ کا سب سے بڑا لڑکا یا لڑکی قابل اعتماد بن جائے گی۔

صاف ستھرے
دانت ...
آپ کے دانت بے شک نہایت عمدہ ہیں لیکن
اگر ان کی خاطر خواہ حفاظت نہیں ہوگی تو ایکدن یہ بدنما ہو جائیں گے
ہر روز کا کھانا پینا، سگریٹ اور پان دانتوں پر اپنا اثر چھوڑتے ہیں۔ اس لئے
اُن کو کیڑا لگنے اور نکوٹین وغیرہ کے دھبّوں سے بچائیے، پھر دیکھئے
وہ کیسے صاف ستھرے معلوم ہوتے ہیں۔
ہمدرد منجن دانتوں کی پوری پوری حفاظت کرتا
ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے دانتوں کی خوبصورتی اور
مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔ پان اور سگریٹ کے دھبے دور ہو جاتے
ہیں۔ کیڑا لگنے کا امکان جاتا رہتا ہے۔ سانس کی بدبو دور ہو جاتی
ہے۔ مُنہ کا مزہ خوشگوار ہو جاتا ہے۔
ہمدرد منجن مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے
ہمدرد
ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور
STRONACHS

آغا اشرف

آغا محمد اشرف اُن آدمیوں جیسے رہے جن کو انسان ہونا میسّر نہیں ہوتا۔ کدورتوں سے پاک دل انسان، وہ باغ و بہار تھے، وہ عملِ پیہم تھے۔ سب کچھ جانتے ہوئے اپنے آپ کو کچھ نہ سمجھنے والے۔ ہمہ وقت خوش رہنے اور خوش رکھنے والے تھے۔ اُن کی باتوں سے کبھی کسی کو شکایت نہیں ہوئی۔ وہ سب کے تھے اور سب اُن کے۔ سب کچھ جان کر انجان ہو جانے کے باوصف جفاکش تھے اور جفاکشی سکھاتے تھے۔ عمل کا درس دیتے تھے تو اپنے عمل سے۔ جس سے ملتے تھے خلوص سے۔ بچھے جاتے تھے۔ نیک تھے اور پرہیزگار۔ زندگی کے پانچ سال یورپ اور امریکا میں گزارے، انگریز بیوی، مگر شرابی بنے نہ زانی۔ اچھی عادات و اطوار اور نیک خصلتیں ہی آدمی کو انسان بناتی ہیں!

لوگ کہتے ہیں میرے دوست آغا اشرف مرگئے۔ مرگئے ہوں گے۔ اگر انھوں نے مر کے جینا سکھا دیا ہے تو میری رائے میں تو وہ زندۂ جاوید ہو گئے۔ میں ان کے معالجے کے لیے امریکا جانے کے لیے آیا تھا، مگر وہ یہاں آگئے۔ ان کی زندگی کے لیے کیا کچھ نہیں کیا گیا۔ بہترین علاج معالجہ، ڈاکٹر، حکیم، ڈاکٹر حاضر۔ عزیز و اقارب پاس۔ سب کچھ تھا، مگر اُن کی جان کسی بالائی دست کے ہاتھ تھی۔ سو بہ ۔ ار فروری ۶۲ء کو اُس کے سپرد ہو گئی۔

مگر کون کہتا ہے کہ وہ مر گئے؟ لندن سے ان کی آداب عرض میں اب بھی سن رہا ہوں۔ ہمدرد سے ان کے قہقہوں کی آوازیں اب بھی آرہی ہیں۔ اُن کی لحد پر اب بھی نور برس رہا ہے۔ کون کہتا ہے کہ وہ مرگئے!

محمد سعید

کتنی شدید سردی تھی اور زناٹے کی ہوا، کراچی ہوائی اڈے کے میدان میں ۲ر جنوری کی صبح، جب آغا اشرف کو لندن سے لانے والا جہاز رن وے پر اُترا اور بل کھاتا ہوا عمارت کے سامنے آگیا۔ میں جوشِ اضطراب میں کسی اجازت نامے کے بغیر کمرۂ انتظار سے کھلے میدان میں جہاز کے زینے تک ان کی پذیرائی کے لیے پہنچ گیا۔ اسی ہوائی مستقر پر اپنے تیس سال پرانے مخلص دوست کے خیر مقدم کے لیے میں اس سے پہلے بھی بارہا آیا تھا لیکن اس روز جذبات کی نوعیت بالکل مختلف تھی۔

دل رنج و غم سے معمور تھا۔ ان کی شدید علالت کی اطلاعات کچھ براہِ راست اور کچھ بلاواسطہ ملتی رہی تھیں۔ وہ امریکا جیسے ترقی یافتہ ملک میں علاج معالجے سے مایوس ہو کر اپنے وطن مالوف آرہے تھے۔ ان کی بیماری کی سب سے پہلی اطلاع مجھے خود انھی کے ۱۲ر جولائی ۱۹۶۱ء والے خط سے ملی تھی۔ انھوں نے لکھا تھا:

"کوئی ڈیڑھ دو مہینے سے میری کمر اور پیٹ میں ہلکا ہلکا سا درد رہتا تھا۔ باغبانی کرتے ہوئے شاید کمر میں جھٹکا آگیا تھا۔ ڈاکٹر نے کہا، اسپتال میں داخل ہو کر مکمل معائنہ کرایا جائے۔ چناں چہ تین دن رورو شب نرسوں اور ڈاکٹروں کا تختۂ مشق بنا رہا۔ ایکسرے کے وہ آلات کہ جن کی تصویر سے بھی واقف نہ تھا، میرے گرد و پیش ناچتے نظر آتے۔ الحمدللہ کہ کوئی سقم نہیں نکلا۔ میرا وزن بھی گرنا شروع ہو گیا تھا۔ عموماً میں ۱۵۰ پونڈ پر قائم رہتا ہوں۔ اب یہ گر کر ۱۳۵ پر جا پہنچا۔ اس سے تشویش تھی۔ ڈاکٹروں نے کوئی دوا نہیں دی۔ درد کبھی کبھی عود کر آتا ہے، ورنہ اچھا ہوں۔ کاش! حکیم صاحب قریب ہوتے تو ایک نسخے سے کام بن جاتا۔ اب منتظر ہوں کہ آئندہ سال رخصت پر آکر نبض دکھاؤں۔"

کوئی تشویش کی بات نہیں تھی۔ بیماری کہاں نہیں آتی اور کون بیمار نہیں پڑتا

اس جدید سائنسی دور میں جبکہ بہت سی اشیائے خوراک غیر قدرتی حالت میں ملتی ہیں اور کچھ جوہری ذرات کی تاب کاریاں بھی ان پر اثر انداز ہو چکی ہیں، دنیا کے ہر حصے میں تقریباً ہر شخص پیٹ کے کسی نہ کسی مرض میں مبتلا نظر آتا ہے۔ اس لیے اگر آغا اشرف کو بھی یہ شکایت لاحق ہوگئی تو کوئی تعجب کی بات نہیں تھی۔ حالانکہ وہ غذا کے معاملے میں ہمیشہ محتاط رہے ہیں، خصوصاً اپنے اس فطری رجحان کے باعث کہ ہمیشہ سے ان کو طبعاً ہر قسم کے گوشت، انڈے اور مچھلی سے نفرت رہی تھی وہ محض ترکاریوں اور پھلوں پر گزارا کرتے تھے۔ اس لحاظ سے اپنے احباب میں وہ پنڈت جی کہلاتے تھے۔ انھیں شراب اور سگریٹ نوشی سے بھی پرہیز تھا۔ زمانے کی یہ مذموم ہوائیں انھیں لگنے نہ پائی تھیں۔ ہر موسم میں ٹھنڈے پانی سے نہاتے اور بلاناغہ چہل قدمی کے عادی تھے۔ چنانچہ ان کی صحت قابلِ رشک رہتی تھی۔

میں نے ۲۶ جولائی کو ان کے خط کا جواب دیا اور مفصل حالات سے مطلع کرنے پر اصرار کیا تاکہ میں حکیم محمد سعید صاحب کو بتا دوں جن کے وہ بیحد معتقد تھے اور جن کا ذکر بھی مذکورہ بالا خط میں کیا تھا، ان کی رائے معلوم کرسکوں اور اگر ممکن ہو تو پاکستان سے دوا بھیج سکوں۔ چنانچہ یکم اگست ۶۱ء کے خط میں انھوں نے ذرا تفصیل سے لکھا:

"جیسا کہ آپ نے لکھا ہے، میں اپنی تکلیف کا حال تفصیل سے درج کرتا ہوں۔ فرصت کے وقت حکیم صاحب کی خدمت میں عرض کردیجیے اور جو فرمائیں مجھے لکھ دیجیے۔ تفصیل یہ ہے:

(۱) مئی کے مہینے میں باغبانی کرتے ہوئے کمر میں جھٹکا لگا جس سے کئی روز تک دائیں پہلو میں درد رہا اور پیٹ میں پسلی (دائیں) کے نیچے چبھن رہی۔ اس کے ساتھ سخت قبض کی شکایت ہوگئی۔ یو۔ این کے ڈاکٹر نے کہا گرم پانی کی بوتل پیٹ پر رکھو۔ اس سے قدرے افاقہ ہوا مگر درد اب تمام پیٹ میں محسوس ہونے لگا اور قبض کی شکایت بدستور رہی۔

(۲) بھوک لگنی بالکل بند ہوگئی۔ زبان پر سفید رنگ کا ورق سا جم گیا اور وزن ۱۵۰ پونڈ سے گر کر ۱۳۲ پونڈ پر آن پہنچا۔

(۳) ڈاکٹر نے قبض رفع کرنے کے لیے دوا دی۔ اسے استعمال کرنے سے درد میں افاقہ ہوگیا اور اجابت بھی ہونے لگی۔

(۴) جب دافع قبض دوا کا استعمال ترک کیا تو درد کی پھر شکایت ہونے لگی۔ درد ایک جگہ محسوس نہیں ہوتا بلکہ پسلیوں کے نیچے سے شروع ہوکر تمام پیٹ میں زیر ناف تک حرکت کرتا ہے۔ رات کو ۳-۴ بجے آنکھ کھل جاتی ہے۔ صبح اجابت کے بعد درد کم ہو جاتا ہے مگر چبھن رہتی ہے شام کو کھانے کے بعد پھر درد محسوس ہوتا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ پیٹ میں ریاح حرکت کر رہے ہیں۔ قبض کی شکایت بدستور ہے اور زبان پر سفیدی بھی نمایاں نظر آتی ہے۔ چند روز سے صبح اٹھ کر میں ایک بڑا چمچہ فروٹ سالٹ کا پیتا ہوں۔ اس سے ڈکاریں آتی ہیں اور درد میں کمی ہو جاتی ہے۔ ایک دن انیما لیا تھا۔ اس سے بہت افاقہ ہوا۔

(۵) ڈاکٹر نے تین روز تک اسپتال میں رکھ کر ایکسرے کے متعدد معائنے کیے۔ یہاں ہر درد کی تشخیص ایکسرے سے ہوتی ہے تاکہ سرطان کا شبہ دور ہو جائے۔ ایکسرے کے معائنوں اور دوسرے امتحانات سے ڈاکٹر مطمئن تھا۔ میں نے ہزار سمجھایا کہ میرے نزدیک یہ ریاحی درد معلوم ہوتا ہے مگر شاید ان کے ہاں اس کے کچھ معنے نہیں۔ اس لیے اس نے کوئی دوا نہیں دی۔ میرا خیال ہے کہ اگر قبض کی شکایت دور ہو جائے اور ریاح کی گردش درست ہوسکے تو پھر بھی تکلیف کا علاج خود بخود ہو جائے گا۔ اس کے لیے چند مناسب جوارش یا اور دوا حکیم صاحب تجویز فرما دیں۔ وزن کم ہونے کے متعلق بھی عرض کر دیجیے۔ شاید خمیرہ مروارید سے فائدہ ہو۔ گزشتہ سال یہ استعمال کیا تھا اور اس سے طبیعت بہت ہشاش بشاش رہتی تھی۔ لیکن شاید یہ اس وجہ سے بھی ہو کہ ہر روز صبح خمیرہ کھاتے وقت حکیم صاحب کی یاد تازہ ہو جاتی تھی جو اپنی جگہ پر خود مفرح نسخہ ہے۔"

میں نے حکیم محمد سعید صاحب کو جو میرے بھی دیرینہ کرم فرما ہیں یہ خط دکھا دیا۔ انھوں نے نسخہ تجویز کیا: صبح و شام حَبِ جواہر، دار انوشدارو لولوی سوتے وقت خمیرہ گاؤزبان جدوار عود صلیب۔ ایک ماہ کے علاج کے لیے دوا کا پیکٹ بذریعہ ہوائی جہاز بھیج دیا گیا اور جو رائے انھوں نے قائم کی تھی وہ دی گئی۔ ۲۲ اگست کے خط میں انھوں نے لکھا:

"چار پانچ روز تک میں بالکل اچھا رہا۔ کل میرے پیٹ میں پھر درد شروع ہوا۔ رات کو میں نے ہدایات کے بموجب دواؤں کا استعمال کیا۔ درد رفع ہوگیا اور قبض کی شکایت بھی جاتی رہی۔ آج صبح پھر دوا کھائی اور اب تیسرے پہر تک درد نہیں اٹھا۔ حکیم صاحب کا یہ فرمانا درست ہے کہ یہ جگر و اعصاب کی کمزوری کا نتیجہ ہے۔ میں ہوا خوری کا عادی ہوں مگر اب مشکل سے ایک میل تک چل پھر سکتا ہوں۔ امید ہے کہ ان دواؤں سے جلد شفا ہوگی۔ میں آئندہ حالات سے مطلع کرتا رہوں گا۔ حکیم صاحب سے میرا

شکریہ ادا کر دیجیے کہ ان کی عنایت سے دس ہزار میل کی مسافت کے باوجود مجھے آرام مل رہا ہے۔"

میں اس دوران میں ایک اور خط انھیں لکھ چکا تھا جو ذرا دیر سے ملا۔ لہٰذا ۲۵ر اگست کو انھوں نے دوسرا خط لکھا:

"آج تین روز سے دوائیں برابر استعمال کر رہا ہوں۔ ایک ہفتہ یا دس روز کے بعد ان کے اثر کے متعلق لکھوں گا۔ غالباً پرہیز کی کوئی خاص ہدایت نہیں تھی۔ کل میں نے تلے ہوئے بینگن (تیل زیتون) میں کھائے تھے۔ اس سے صبح کے تین بجے پھر درد ہوا۔ آج آرام ہے۔ ہمدرد صحت کے تین پرچے بھی ملے۔ شکریہ۔"

ان کی کمزوری، اضمحلال اور قبض کی شکایت کا ذکر کرتے ہوئے میں نے حکیم صاحب سے مشورہ کیا کہ سنکارا اور مولی کے نمک کا استعمال کیسا رہے گا۔ ان کی اجازت پا کر یہ دونوں چیزیں بھی بھیج دیں۔ ۱۴ر ستمبر کو انھوں نے تحریر کیا:

"سنکارا استعمال کر رہا ہوں۔ حکیم صاحب کا نسخہ بھی جاری ہے۔ ایک ہفتے عشرے میں یہ ختم ہو جائے گا۔ اس عرصے میں ڈاکٹر نے اور بہت سے ایکسرے لیے مگر کچھ نتیجہ نہیں نکلا۔ میری کیفیت وہی ہے۔ وزن کم ہو رہا ہے۔ بھوک بالکل نہیں لگتی۔ رات کے کھانے کے ایک گھنٹے بعد معدے میں درد شروع ہوتا ہے۔ گرم لوٹل کے سینکنے سے یہ ذرا نیچے کھسک آتا ہے اور تقریباً دو گھنٹے بعد غائب ہو جاتا ہے۔ قبض کی شکایت جاری ہے۔ صبح طبیعت درست رہتی ہے۔ دوپہر کو چونکہ کھانا کم ہی کھاتا ہوں اس لیے درد بھی کم ہوتا ہے مگر رات کی مصیبت باقی ہے۔ حکیم صاحب سے یہ عرض کر دیجیے اور اگر وہ نسخہ بدل کر کچھ اور تجویز کریں تو روانہ کر دیجیے۔ میرا ارادہ ہے کہ اگر ممکن ہو سکے تو اس سال نومبر دسمبر میں رخصت لیکر پاکستان آجاؤں۔ اس طرح سردیوں میں آرام رہے گا اور تبدیل آب و ہوا بھی ہو جائے گی۔"

خود حکیم صاحب کی رائے تھی کہ مریض کا معالج کے قریب ہونا زیادہ مفید ہے۔ اتنے فاصلے پر کہ حال لکھنے اور جواب آنے میں کم سے کم دس دن لگ جاتے ہوں، علاج خاطر خواہ نہیں ہو سکے گا۔ معالج کو اس تحریر پر اکتفا کرنا پڑتا ہے جو مریض اپنے اندازے کے مطابق لکھ کر بھیج دے۔ مریض کے بیان اور معالج کی تشخیص میں فرق ہو سکتا ہے اور جب یونانی علاج کا زیادہ انحصار مریض اور نبض پر ہو تو یہ صورت کس طرح ممکن ہو سکتی ہے۔ دوسری قباحت یہ تھی کہ نیویارک میں آغا کے دوست احباب انھیں مقامی معالجین سے رجوع کرنے کے لیے مجبور کرتے تھے تو وہ ان کے مشورے پر بھی عمل کر لیتے تھے۔ یہ ایک لحاظ سے درست تھا لیکن مختلف نظریوں کے ماتحت مختلف دواؤں کا استعمال کبھی مناسب نہیں کہا جا سکتا۔ ۹ر اکتوبر کے خط میں انھوں نے لکھا:

"غالباً گزشتہ خط میں آپ کو لکھ چکا ہوں کہ ڈاکٹر نے ایک مرتبہ پھر اسپتال داخل کروا کر کچھ اور امتحانات لیے۔ گردے اور خون کا معائنہ کیا۔ اس کا خیال تھا کہ شاید پیٹ میں کوئی پیرازائٹ رہ گیا ہے اس لیے اجابت کا بھی معائنہ کرایا مگر کوئی نقص نہیں نکلا۔ اب اس کی رائے یہ ہے کہ جون کے مہینے میں باغبانی کرتے ہوئے جو دائیں جانب جھٹکا لگا تھا، اس سے اندر آنتوں میں کوئی پیچ ہو گیا ہے مگر شدید قسم کا نہیں اور اعصاب کی کمزوری کی وجہ سے حملہ شکایات ہیں۔ گویا وہ بھی اسی نتیجے پر پہنچا جو حکیم صاحب کا فیصلہ تھا۔ اب کیفیت یہ ہے کہ سنکارا استعمال کر رہا ہوں۔ بھوک اب بھی نہیں لگتی۔ صبح کو طبیعت ہشاش بشاش ہوتی ہے، البتہ دن بھر دفتر میں کام کے بعد تھکن کے آثار نمایاں ہو جاتے ہیں اور شام کا کھانا کھانے کو ہرگز جی نہیں چاہتا۔ بہر حال گزارا کر رہا ہوں۔ اب موسم خوشگوار ہو گیا ہے اس سے بھی طبیعت پر اچھا اثر پڑے گا۔ کوشش کروں گا کہ نومبر یا دسمبر میں رخصت پر پاکستان آجاؤں۔ اس طرح علاج میں آسانی ہوگی اور سردی کی شکایت سے بھی بچ جاؤں گا۔"

میں نے مشورہ دیا کہ رخصت مل جانے پر ایک دم پاکستان آنے کے بجائے آپ راستے میں کچھ عرصے کے لیے جرمنی میں رک جائیں اور گرم چشموں کے پانی سے جن میں مختلف قسم کے دوائی اثرات موجود ہوتے ہیں، فائدہ اٹھائیں۔ وہاں حکومت نے چشموں سے استفادہ کرنے کا باقاعدہ نظام قائم کر رکھا ہے۔ سرکاری معالجین ہر شخص کا حال دریافت کرنے اور خود معائنہ کرنے کے بعد تجویز کرتے ہیں کہ کس مقام پر کس چشمے کے پانی کا استعمال کن کن طریقوں سے مناسب رہے گا۔ یوں تو ان کی فہرست میں سبھی بیماریاں شامل ہیں لیکن امراض شکم و امعاء کا علاج بطور خاص کارگر رہتا ہے۔ جب معمولی قسم کے گرم پانی میں بیٹھنا جسم کے عام نظام پر اچھا اثر ڈال سکتا ہے تو معدنی چشموں کا پانی اور بھی عمدہ ثابت ہو سکتا ہے۔ ۱۰ر اکتوبر کو انھوں نے خط لکھا جس میں اس تجویز کی طرف کوئی اشارہ نہیں تھا۔

"گرم پانی کا غسل میں نے شروع کر دیا ہے۔ چونکہ اس ملک میں گرم پانی کے نل ہر وقت چلتے ہیں اس لیے اس میں کوئی مشکل نہیں ہوتی۔ مولی کا ست بھی استعمال کر رہا ہوں۔ جب معدے میں درد ہوتا ہے تو ہتھیلی پر چند ماشے رکھ کر چاٹ لیتا ہوں اور اوپر سے ایک گلاس پانی۔ عموماً اس کے استعمال کے چند گھنٹے بعد جلاب کی

سی کیفیت کے ساتھ اجابت ہو جاتی اور درد کم ہو جاتا ہے۔ اس طرح قبض کی شکایت ختم ہو گئی۔ اب رخصت کا منتظر ہوں، کیونکہ علاج کا انحصار اسی پر ہے۔"

غالباً اس کے بعد ایک دم ان کی طبیعت زیادہ خراب ہو گئی اور انھیں ہسپتال میں داخل ہو جانا پڑا۔ ان کے بجائے ان کی بیگم نے ۸ر نومبر کو مجھے انگریزی میں خط لکھا جس کا مفہوم یہ تھا کہ دو دن ہوئے ڈاکٹروں نے ان کے پیٹ کا آپریشن کر دیا ہے۔ یہ معلوم کرنے کے لیے کہ پچھلے چند ماہ کی علالت کا سبب کیا ہے، چیڑ پھاڑ کرنے کے بعد انھیں معلوم ہوا کہ لبلبہ پر ورم آجانے کے باعث صفرا لے جانے والی نالی میں رکاوٹ پیدا ہو گئی ہے۔ یہ رکاوٹ دور کر دی گئی ہے۔ چند دن ہسپتال میں رہیں گے اور بہت جلد ٹھیک ہو جانے کی توقع ہے۔

لیکن مجھے دوسرے ذرائع سے معلوم ہوا کہ ان کی حالت اچھی نہیں ہے اور جو شکایت انھیں لاحق ہے، اسے معالجین نے صیغۂ راز میں رکھا ہے حتیٰ کہ ہیلن (مسز اشرف) کو بھی پوری طرح آگاہ نہیں کیا ہے۔ کراچی میں اقوام متحدہ کے مرکز اطلاعات ہیں، جہاں میں بھی کام کرتا ہوں۔ ڈائرکٹر مسٹر آنبو گڈ منڈسن آئس لینڈ کے باشندے ہیں اور صدر مقام پر آغا کے ساتھ کام کرنے کے باعث ان سے اچھی طرح واقف اور ایک حد تک ان کے عقیدت مند رہے ہیں۔ انھیں کچھ حالات کا علم ڈاکٹر میکائیل اردن سے ہو گیا تھا جو اگرچہ ایک اعلا فریشن ہیں لیکن اقوام متحدہ کی فنی امداد کے ادارے نے انھیں اپنے محکمے کے انتظامی امور سے وابستہ کر کے کراچی بھیج رکھا ہے۔ انھیں اقوام متحدہ کے شعبۂ صحت سے بعض حالات کا علم ہو گیا تھا۔

مسٹر گڈ منڈسن نے مجھ سے کہا

"میں جانتا ہوں کہ آغا تمھارے قریبی دوست ہیں اور تمھیں بھی اُن کا بڑا خیال رہتا ہے۔ میں تمھیں خوف زدہ کرنا تو نہیں چاہتا لیکن یہ ملحوظ رہے کہ آغا کی علالت معمولی نہیں ہے بلکہ سب کے لیے تشویشناک بنی ہوئی ہے۔"

میں نے بیماری کی نوعیت معلوم کرنی چاہی۔ میرا دل دھڑکنے لگا تھا۔ میں نے پوچھا "سرطان تو نہیں ہے؟" وہ کچھ گھبرا سے گئے۔ ٹال دینا چاہا۔ انھوں نے کہا "میں خود ڈاکٹر نہیں ہوں، اس لیے فنی معاملات میں کوئی رائے نہیں دے سکتا صرف اتنا جانتا ہوں کہ بیماری کچھ خطرناک ضرور ہے۔"

میں نے ڈاکٹر اردن سے دریافت کیا اور اندازہ لگایا کہ وہ بھی حقیقتِ حال ظاہر کرنا نہیں چاہتے۔ لیکن میرا دل کہہ رہا تھا کہ ضرور سرطان ہے۔ خدا خیر کرے۔ علاج تو درکنار آج تک اس موذی مرض کا صحیح سبب بھی معلوم نہیں ہو سکا ہے۔ تحقیقات کی منزل قیاس آرائیوں سے آگے نہیں بڑھی ہے۔ مشرق و مغرب کے سبھی معالج عاجز ہیں۔ ۴ر دسمبر کو آغا اشرف نے مجھے لکھا:

" جیسا کہ آپ نے ہیلن کے خط سے معلوم کر لیا ہو گا کہ ۶ر نومبر کو میرا آپریشن ہوا تھا۔ ۲۹ر اکتوبر کو مجھ پر یرقان کا شدید حملہ ہوا۔ یہاں ہر مرض کا علاج آپریشن ہے۔ میں نے دو ماہروں سے مشورہ کیا اور دونوں نے اس پر صاد کیا۔ جب آپریشن کیا تو پتہ چلا کہ تلی پر سخت ورم ہے۔ اس لیے یرقان ہے۔ BILE DUCT علیحدہ نہیں کیے جا سکتے۔ یرقان کے دوران میں مجھ پر اسہال کے سخت دورے پڑتے تھے۔ آپریشن سے ان کا علاج ہو گیا اور تیسرے روز سرجن نے چلنے پھرنے کی اجازت دے دی مگر میں اس قدر کمزور ہو گیا ہوں کہ چند قدم کے چلنے سے چکر آجاتے ہیں۔ ڈاکٹر نے کہا تلی کا علاج دیر طلب ہے۔ اس لیے پھر ماہروں سے مشورہ کیا۔ آخر ۲۲ر کو ایک مشہور ڈاکٹر نے علاج شروع کیا۔ بیک وقت چھ ٹیکے لگتے ہیں اور یہ عمل ہر تیسرے روز ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دن بھر مختلف قسم کی دوائیں کھاتا رہتا ہوں۔ الحمدللہ کہ علاج سے فائدہ ہے۔ کل پھر ٹیکے لگیں گے اور خون بھی دیا جائیگا۔ امید ہے کہ اگر یہی رفتار رہی تو دو ہفتے میں مرض پر قابو آجائیگا۔ ہر مرتبہ ڈاکٹر کی فیس ۵۰ ڈالر ہوتی ہے۔ یہ اس ملک میں ماہروں کی عام فیس ہے۔ میں ۱۹ر نومبر کو اسپتال سے گھر آگیا تھا۔ ہیلن بے چاری شب و روز تیمارداری میں مصروف ہیں۔ میں گھر میں چل پھر لیتا ہوں۔ اخبار کا مطالعہ کر سکتا ہوں مگر ابھی تک زیادہ دیر تک باتیں نہیں کر سکتا۔ کھانے پینے میں ہر چیز کی اجازت ہے۔ مگر قلیہ شوربہ، شلغم کی بھجیا، ٹنڈے کا سالن، آپ کی بیگم صاحبہ کے ہاتھ کے پکے ہوئے کریلے ـــــــ یہ نعمتیں یہاں کہاں میسر ہیں ہمیں اپنے وطن میں ان چیزوں کی قدر نہیں ہوتی اور باہر کی دنیا کی روشنی سے آنکھیں ایسی خیرہ ہوتی ہیں کہ کبھی بھول کر بھی ان چیزوں پر غور نہیں کرتے لیکن ۲۱-۲۲ سال سے غریب الوطنی کی صعوبتیں جھیلنے کے بعد اب احساس ہو رہا ہے کہ یہ سودا کتنا مہنگا پڑتا ہے۔"

پھر ان کی حالت زیادہ خراب ہوتی چلی گئی اور وہ نیویارک سے مجھے کوئی خط نہ لکھ سکے۔ سارا مہینہ گزر گیا۔ صرف سرکاری طور پر مجھے اطلاع ملی کہ وہ نیویارک سے لندن کے لیے روانہ ہو گئے ہیں اور چند دن وہاں قیام کر کے ۳۱ر دسمبر اور یکم جنوری کی درمیانی رات کو کراچی پہنچیں گے۔

اس وقت جبکہ ۱۹۶۱ء کا چل چلاؤ تھا اور ۱۹۶۲ء کی آمد آمد ہیں آدھی رات کو کراچی کے ہوائی اڈے پر پہنچ گیا۔ وہاں جا کر معلوم ہوا کہ لندن میں موسم خراب

ٹ جہاز نے پرواز نہیں کی، لہٰذا دوسرے دن آئے گا۔ سخت مایوسی
گھر پر ٹیلیفون نہیں ہے اور نہ کچھ ضرورت محسوس ہوئی کہ کسی اور جگہ
یہ معلوم کرلیا جاتا کہ جہاز وقت پر آرہا ہے یا نہیں۔ چند منٹ کی
ر تو کوئی دقت پیدا نہیں کرتی لیکن یہ بات حاشیۂ خیال میں بھی نہیں
جاز بالکل ہی رک گیا ہوگا۔ وہاں کے موسمی حالت کی زیادہ اطلاعات
نہیں آئی تھیں۔

دوسرے دن اچھی طرح معلومات حاصل کرنے کے بعد ہوائی اڈے پر پہنچا۔
ھی اور زناٹے کی ہوا۔ آغا کے ایک اور مخلص دوست اور میرے بھی
الدین احمد کے علاوہ مسٹر گڈ منڈسن اور ڈاکٹر اردن بھی موجود تھے۔
آغا کی علالت موضوعِ سخن رہا لیکن پھر بھی یہ بھید ان دونوں میں سے کسی
ے تیس سال پرانے محبوب دوست واقعی سرطان کے موذی مرض میں
نے چھ بجے کے قریب ہوائی جہاز عمارت کے سامنے آکر رکا۔ میں زینے
۔ مسافر اترنے لگے۔ ایک کھڑکی کے شیشے میں سے ہیلن کا چہرا نظر آیا۔
دو لڑکیاں مریم اور سلمیٰ نظر آئیں۔ کچھ دیر بعد ہیلن کا سہارا لے کر
سے اٹھے۔ عملے کے دو آدمیوں نے بازو پکڑ کر انھیں زینہ سے نیچے اتارا۔
جانے والی پہیئوں والی کرسی پہلے سے موجود تھی۔ وہ اس پر بیٹھ گئے۔
ے پر ایک نظر ڈالی۔ دل مسوس کر رہ گیا۔ وہ جس کی صحت قابلِ رشک
ہڈیوں کا ڈھانچ معلوم ہوتا تھا اور رنگ اتنا زرد تھا کہ کینسر کے
بھی تشبیہ مکمل نہیں کہی جا سکتی تھی۔ زرد دھنسی ہوئی آنکھیں بڑی
معلوم ہوتی تھیں لیکن ہونٹوں پر ان کے ہنسی تھی۔ شاید زبردستی کی
طرتاً اپنی پریشانیوں سے دوسروں کو متاثر کرنا کبھی گوارا نہیں کرتے
نے اپنی عادت کے مطابق ایک قہقہہ لگاتے ہوئے ڈاکٹر اردن سے کہا "
رباب حل و عقد نے مجھے یہاں بیٹنے کے برعکس متعین کیا ہے۔ لیکن میں
دہ کرنے کے لیے یہاں آپہنچا ہوں۔" ڈاکٹر اردن بولے "میں آپ کی خدمت
ہوں۔" آغا نے قہقہہ لگادیا اپنی عادت کے مطابق لیکن اس میں زبردست
لک تھا اور ساتھ ہی ان کا سانس چڑھ گیا۔

گرام کے مطابق انھیں اسی روز ۲ بجے کے جہاز سے لاہور چلا جانا تھا۔ اس
بدیلی کے مشورہ کو وہ قبول کرنے کے لیے تیار نہیں تھے۔ کسی نے زیادہ زور
نہیں سمجھا۔ چند گھنٹے کے لیے وہ ایرفرانس کے ریسٹ ہاؤس میں چلے گئے اور
کے ساتھ ہم سب کو چائے اور کافی میں شریک کیا۔ وہاں بھی ان کی خوش
ل دکھاتی رہی۔

میں نے اس دوران میں ان کی گفتگو سے اندازہ لگایا کہ وہ خود بھی اپنے
مرض کی اصل نوعیت سے واقف نہیں ہیں۔ ان کا خیال تھا کہ صرف یرقان ہوا ہے اور بہت
جلد آب و ہوا کی تبدیلی انھیں تندرست کردے گی۔ وہ لاہور سے ایبٹ آباد جائیں گے اور
پھر کراچی آکر کچھ دن رہیں گے۔ تاہم انھوں نے صاف لفظوں میں کہا کہ اب میں نیویارک
ہرگز نہیں جاؤں گا۔ اگر اقوام متحدہ کی ملازمت کرنی ہی ہے تو لندن یا جنیوا میں تبادلہ
کرانے کی کوشش کروں گا۔ میں امریکا سے بالکل تنگ آگیا ہوں۔

میں چاہتا تھا کہ ۲ بجے تک ان کے ساتھ رہوں لیکن جب انھوں نے کہا کہ میں
کچھ دیر آرام کرنا اور اگر ممکن ہو تو سو جانا چاہتا ہوں تو مجبوراً میں دوبارہ آنے کا وعدہ
کر کے چلا گیا۔ گھر جانے کا سوال نہیں تھا۔ دفتر میں ہی دوپہر تک کام نہ ہو سکا۔ طبیعت سخت
بے چین رہی۔ اب میں نے ڈاکٹر اردن سے بھی کچھ دریافت نہیں کیا۔ آغا کی آنکھوں میں
بھیانک مسکراہٹ حالِ درون کی غمازی کر رہی تھی۔

ایک بجے ہم سب کے علاوہ حکیم محمد سعید صاحب بھی وہاں پہنچ گئے۔ ان سے مل کر
آغا کو بڑی ڈھارس ہوئی اور کہا "اب آپ میری نبض دیکھیے اور علاج کیجیے۔ میں نے
امریکی ڈاکٹروں سے تنگ آکر یہاں کا رخ کیا ہے۔ ذرا تن درست ہو لوں تو ہمدرد صحت میں
ان سب کے خلاف مضمون لکھوں گا۔ انھوں نے بری طرح مجھے تختۂ مشق بنایا ہے۔ میرا وزن
سو پونڈ سے بھی کم ہو گیا ہے۔ کمبخت نہ صحیح دوا دیتے تھے اور نہ مناسب غذا۔ مجھے کتنا لاغر
کر دیا ہے۔ سب سے زیادہ انجیکشنوں کی بھرمار تھی جن سے میں ساری زندگی بچتا رہا تھا،
وہی لاتعداد میرے جسم میں ٹھونک دیے گئے۔ میرا اصلی خون تو اُن سے [illegible] کر دیا اور
دوسروں کا خون میری رگوں میں بھر دیا۔ نہ معلوم کس کس مسخرے کے خون کا ملغوبہ
میرے جسم میں گھسیڑ آگیا ہے۔ لہٰذا اگر میری زبان سے اس وقت کوئی ناشائستہ بات نکل
جائے تو برا نہ مانیے۔ سمجھ لیجیے کہ یہ کسی اور کا خون بول رہا ہے اور یہ کہہ کر انھوں نے
قہقہہ لگایا۔ دوسروں کو بھی ہنسا دیا۔ اور پھر خود بھی کچھ دیر کے لیے ہانپتے رہے۔

حکیم سعید صاحب نے موقع پاکر علیحدگی میں کچھ باتیں ہیلن سے کرلیں کیوں کہ
ایک معالج کی نگاہ مریض کو عام لوگوں سے ذرا مختلف انداز میں دیکھتی ہے اور انھوں نے
ایک ہی نظر میں یہ بھانپ لیا تھا کہ حقیقتِ حال وہ نہیں ہے جو خطوں میں بیان کی گئی
تھی اور وہ یہ بھی جانتے تھے کہ امریکی معالجین نے اگر اشرف کو نہیں تو اشرف کی شریکِ
حیات کو ضرور اصلیت سے آگاہ کر دیا ہوگا۔ تاہم میرے ہزار اصرار کے باوجود وہ راز مجھ پر
بھی منکشف نہیں کیا گیا۔ بہت بعد میں اعتراف کیا کہ مصلحتاً اسے چھپانا ہی مناسب
تھا۔ مجھے بذاتِ خود موقع نہیں ملا کہ بیگم اشرف سے کچھ دریافت کرتا اور آغا صاحب سے
اس موضوع پر بات کرنا ہرگز مناسب نہیں تھا۔

نہ جانے ایرفرانس کے ریسٹ ہاؤس میں کچھ آرام کر لینے سے یا اپنے پرانے

ں میں نبض پول لینے سے یا حکیم صاحب کے دلاسا دینے سے ان کی طبیعت قدرے
ہو گئی تھی کہ انھوں نے اب پہیہ گاڑی استعمال کرنے سے انکار کر دیا اور موٹر سے
ری آئی پی روم تک جانے اور پھر وہاں سے جہاز کے زینے تک پہنچنے کے لیے
میرے سہارے پر اکتفا کیا لیکن ڈگمگاتے قدموں کا انداز چغلی کھا رہا تھا کہ وہ
کمزور ہیں اور اپنے اعصاب پر مشکل سے قابو پا رہے ہیں۔

یہ منگل کا دن تھا۔ حکیم محمد سعید صاحب اپنے معمول کے مطابق ہر شمسی مہینے
جمعرات اور جمعہ کے دو دن لاہور میں گزارتے اور اس شہر کے مریضوں کا معائنہ
ں۔ چنانچہ انھوں نے آغا سے وعدہ کیا کہ میں دو دن بعد لاہور میں آپ کے قیام گاہ
ہ گا اور اس وقت اطمینان سے آپ کی نبض وغیرہ دیکھ کر علاج کے لیے رائے دوں گا۔

روانگی سے قبل آغا نے مجھے تاکید کی کہ میں ابھی لاہور میں ان کی بہن کو جو مسٹر
جمیل حسین رضوی کی شریکِ حیات ہیں، ٹرنک کال کے ذریعے مطلع کر دوں کہ وہ
ٹے بعد لاہور پہنچنے والے ہیں۔ میں نے کہا کہ میں ٹیلیگرام دے چکا ہوں مگر وہ نہ ملنے۔
نے کہا کہ میں تار گھروں کی رفتار کار سے خوب واقف ہوں۔ وہ اپنی ان بہن کو
چاہتے تھے اور اسی لیے لاہور میں بھائی باقر کے گھر کے بجائے ان کے ہاں ٹھہرتے تھے۔

میں نے ٹرنک کال سے بیگم رضوی کو مطلع کر دیا۔ تار انھیں مل چکا تھا۔ وہ بہت
ں تھیں۔ انھوں نے بتایا نہ مجھ سے پوچھا "آغا کی طبیعت کیسی ہے؟" بھلا بجلی
رں پر میں اس کیفیت کو کیونکر بیان کرتا جس کی حقیقت پر میں خود بھی پورے
کے ساتھ روشنی نہیں ڈال سکتا تھا۔

تیسرے دن حکیم صاحب لاہور چلے گئے اور جب جمعہ کی آدھی رات گزار کر
ئی اڈے پر ۲ بجے واپس آئے تو میں اُن کے بھانجے میاں یٰسین کے ساتھ فوراً یہ
م کرنے کے لیے وہاں موجود تھا کہ آغا کا اب کیا حال ہے۔ مگر انھوں نے اس سے زیادہ
کہا کہ نسخہ تجویز کر دیا ہے، دوا بھیج دی ہے اور وعدہ کر آیا ہوں کہ اس مہینے میں لاہور کا ایک
یہ چکر صرف ان کی خاطر لگاؤں گا اور ٹرنک کال کے ذریعے دریافتِ حال بھی
ں گا۔ یہ وعدہ انھوں نے ہر لحاظ سے پورا کر دیا۔

لاہور سے آغا صاحب نے ۹ جنوری کو مجھے خط لکھا:

"اس روز آپ نے میری حالت کا اندازہ خوب کر لیا ہوگا۔ خداوند کریم
کی صرف عنایت تھی کہ اس قدر لمبا سفر اس ہمت سے کٹ گیا۔ لاہور کے
ہوائی میدان پر بھائی جمیل، بھائی باقر اور عثمان صاحب موجود تھے۔
عثمان مجھے پہلی نظر میں پہچان نہ سکے۔ گھر پہنچ کر سفر کی تھکان کا اثر محسوس
ہوا اور کئی روز تک غنودگی اور بیداری کے درمیان کی حالت طاری رہی۔
اسی دوران میں حکیم صاحب تشریف لائے اور ایک مرتبہ نہیں بلکہ تین دفعہ
زحمت کی۔ میں آپ سب کی محبت کا شکریہ کیسے ادا کروں کہ اس خلوص
کے سہارے طمانیتِ قلب حاصل ہو رہی ہے۔ حکیم صاحب نے نسخہ
تجویز کیا، اسے پی رہا ہوں، بلکہ کھا رہا ہوں۔ ٹیکے بھی لگ رہے ہیں اور
الحمدللہ کہ اب صورتِ حال ۳ جنوری سے کہیں بہتر ہے۔ بھوک لگتی ہے۔
چند قدم چل پھر لیتا ہوں۔ دھوپ میں لیٹ کر آرام کرتا ہوں۔ شب کو
خوب نیند آتی ہے۔ عزیز و اقربا سے بات چیت کر لیتا ہوں۔ امید ہے کہ
جلد چلنے پھرنے لگوں گا۔"

ان کے اپنے ہاتھ کا لکھا ہوا میرے نام یہ آخری خط تھا۔ مہینے کے آخر میں
انھوں نے بھائی باقر کے ہاتھ سے خط لکھوایا اور خود صرف دستخط کیے۔ یہ علامت
تھی اس بات کی کہ اب ان میں خط لکھنے کی سکت بھی باقی نہیں ہے۔ اسی خط میں انھوں
نے فرمائش کی تھی کہ اگر عثمان صاحب اپنے پروگرام کے مطابق چند دن میں لاہور
آئیں تو ایک ٹوکری میں پپیتے کے تین چار عمدہ دانے بھیج دینا۔ یہاں پپیتہ اچھا اور سستا
نہیں ملتا۔ مجھے سخت ملال ہے کہ اُن کی یہ آخری فرمائش پوری نہ ہو سکی۔ اب جب
بھی پپیتہ دیکھتا ہوں، آغا یاد آ جاتے ہیں۔ ہوا یہ کہ عثمان صاحب کا پروگرام فسخ ہو گیا۔
ایک اور صاحب کی روانگی روز روز ملتوی ہوتی رہی۔ اسی دوران میں ایک کرم فرما
یوسف کھوریہ صاحب ڈھاکہ سے کراچی آئے اور لاہور جانے والے تھے۔ یہ کام
ان کے سپرد کر دیا گیا۔

۱۰ فروری کو ساڑھے چار بجے کے قریب میں حکیم صاحب کی کوٹھی پر
پہنچا۔ وہ نیچے کی منزل میں کھوریہ صاحب سے باتیں کر رہے تھے۔ میں نے حکیم صاحب کے
پی اے مجیدی صاحب سے درخواست کی کہ کھوریہ صاحب کو پپیتے یاد دلا دیے
جائیں۔ وہ ابھی لاہور جانے والے ہیں۔ انھوں نے میری بات نوٹ کر لی۔ لیکن اسی
اثنا میں ٹیلی فون آیا۔ حکیم صاحب کی لیڈی سیکرٹری مسز ڈی سلوا نے پیغام دیا
"آغا صاحب اس جہان سے کوچ کر گئے۔" اس خبرِ بد کو سننے کا دھڑکا تو لگا ہوا تھا
لیکن یہ یقین نہیں تھا کہ اس قدر جلد داغِ مفارقت دے گا۔ میں سکتے کے عالم میں
رہ گیا۔ آنکھیں آنسوؤں سے امڈ آئیں۔ تنتیس سال پرانی دوستی کا رشتہ
مادی اعتبار سے ٹوٹ گیا تھا۔ ان کی یاد عرصۂ دراز تک ہم سب کو تڑپائے گی۔
پانچ بجے کی خبروں میں ریڈیو پاکستان نے اس سانحۂ ارتحال کی تصدیق کر دی۔

اسی روز وہ لاہور میں جہاں ان کے دادا شمس العلماء مولانا
محمد حسین آزاد بھی ابدی نیند سو رہے ہیں، ہمیشہ کے لیے سپردِ خاک
کر دیے گئے۔

فضل حق قریشی دہلوی

خللِ اعصاب

(علی ناصر زیدی۔ کاکول)

مثل مشہور ہی کہ کمزور آدمی کو غصہ زیادہ آتا ہے لیکن اب تو یہ تمیز اٹھتی ہی ہی۔ کمزور طاقتور سب غصے کا شکار معلوم ہوتے ہیں۔ اخبار جرائم اور قتل کی ں سے بھرے ہوتے ہیں۔ تفصیل پڑھیے تو معلوم ہوتا ہی کہ سبب صرف اتنا ہ شوہر کو بیوی نے طعنہ دیا تھا کہ جسے وہ بَرداشت نہ کرسکا اور اس نے کلہاڑی بیوی کے ٹکڑے کر دیے یا دو کسانوں یا ان کی پارٹیوں میں محض اس بات پر ڑا ہو گیا کہ ایک نے دُوسرے کو گالی دے دی تھی۔ ایک آدھ آدمی قتل ہو گیا اور آدمی زخمی ہو گئے۔

یہ باتیں بظاہر معمولی ہیں۔ ہم ایسی خبریں پڑھتے ہیں اور مسکرا کر یا تھوڑی حیرت کا اظہار کر کے خاموش ہو جاتے ہیں، لیکن بغور دیکھیے تو اُن کے پس پشت ، کا ہاتھ کارفرما نظر آئے گا۔ یہ مرض ہے خللِ اعصاب، جسے بعض لوگ دماغ شکی بھی کہہ دیتے ہیں۔ خود ہمیں جب غصہ آتا ہی تو نتائج سے بے خبر ہو کر کچھ کا کر جاتے ہیں اور بعد میں پچھتاتے ہیں۔

بعض لوگ کہتے ہیں کہ اچھی غذا نہ کھانے کی وجہ سے انسان کا یہ حشر ہوتا ہی۔ عذا سے یہ مراد نہیں کہ انسان مرغن کھانے کھائے بلکہ متوازن غذا یقیناً ہم سب کے ضروری ہے جس میں حیاتین کے علاوہ دوسرے اجزا بھی کافی مقدار میں شامل ہوں۔ لیکن سوال یہ پیدا ہوتا ہی کہ ملک میں کتنے لوگ اس قسم کی غذا خرید سکتے ہیں اور بڑے کنبوں کے تمام افراد کے لیے اس کا بندوبست کر سکتے ہیں؟

خللِ اعصاب کیا ہے؟ مزاج کی یہ خشکی جب زیادہ بڑھ جاتی ہی تو ہم اسے خللِ اعصاب کہتے ہیں۔ انگریزی میں اس کے لیے ایک اصطلاح "سائیکو نیوروسس" استعمال ہوتی ہی یعنی خللِ اعصاب متعلق بہ نفس۔ یہ ایک دماغی مرض ہی جس کی وجہ سے طبیعت اور قوتِ ضبط و قابو میں توازن باقی نہیں رہتا۔ ماہرین اس فتور کو اعصابی اس خلل سے علیحدہ رکھتے ہیں جو چوٹ وغیرہ لگنے سے پیدا ہو جاتا ہے۔

نہ صرف پاکستان میں بلکہ دنیا کے ہر ملک میں ایسے مریضوں کی تعداد برابر بڑھ رہی ہی۔ جن لوگوں نے اس موضوع پر تحقیقات کی ہیں۔ ان کا خیال ہی کہ ایسا ہونا رہے گا کیونکہ دنیا میں شور و شغب بڑھ رہا ہی اور ہماری زندگی نہایت پر رفتار ہو گئی ہے۔ ہمارے اعصاب پر ہر وقت ایک طرح کا بار پڑتا ہی۔ بیفکری مفقود ہو چکی ہی۔ سڑک پر چلتے ہوئے بھی ہوش و حواس ٹھیک رکھنے پڑتے ہیں، ورنہ حادثہ یقینی ہی۔ کسی کو کام کی زیادتی کی شکایت ہی، کسی کو مفلسی کی، بلکہ یہ تو اب عالمگیر مرض ہے کہ تنخواہ میں گزارا نہیں ہوتا۔ الغرض ہر شخص کسی نہ کسی فکر میں مبتلا ہے۔ یہی فکر جب حد سے بڑھ جاتا ہی اور اعصاب ہر وقت کے بار کی تاب نہیں لاتے تو انسان اس مرض میں مبتلا ہو جاتا ہی جسے ہم خللِ اعصاب کہتے ہیں۔ سب سے زیادہ تکلیف دہ امر یہ ہے کہ مریض اپنے آپ کو مریض نہیں سمجھتا۔ اسے پتہ ہی نہیں چلتا کہ اس کے اعصاب جواب دے رہے ہیں۔

کچھ ہیجانی مریض جسمانی کرب کی شکایت بھی کرتے ہیں۔ درد سر، کمر کا درد، پیٹ کا درد، اختلاجِ قلب، خارش، سر کے چکر —— یہ اور اسی قسم کی دوسری شکایات بہت کچھ خللِ اعصاب کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ گھبراہٹ، خوف، زود رنجی، خاموش رہنا اور قوتِ فیصلہ کا فقدان بھی بعض اوقات اسی وجہ سے پیدا ہو جاتا ہے۔ ایسے مریضوں کا مرض سمجھنا آسان نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر اور دوسرے لوگ یہ کہہ دیتے ہیں کہ انھیں صرف وہم ہی لیکن حقیقت اس کے برعکس ہوتی ہی، انھیں واقعی تکلیف محسُوس ہوتی ہی لیکن تکلیف کا اصل سبب یعنی خللِ اعصاب، بدگمانی، غلط فہمی، تفکر وغیرہ نہ مریض کی سمجھ میں آتا ہی اور نہ معالج کی۔

چند مثالیں: مثال کے طور پر عورتوں کو لے لیجیے۔ دوسرے ملکوں میں کم لیکن ہمارے ملک میں زیادہ زور اس بات پر دیا جاتا ہے کہ شوہر کا دھیان ہر وقت اپنی بیوی کی طرف رہے۔ ہماری بیگمات یہ بَرداشت نہیں کرسکتیں کہ ہم

کسی دُوسرے شوق پر کچھ وقت صرف کریں یا اُسے اپنے دل میں جگہ دیں بعض اوقات یہ معمولی سی بات نازک صورت اختیار کرلیتی ہے۔ عورتوں کی بعض اعصابی بیماریاں شوہروں کی بے توجہی اور سرد مہری کا نتیجہ ہوتی ہیں لیکن عجیب بات ہے کہ دونوں میں سے کسی کو اس سبب کا پتہ نہیں چلتا۔

کبھی کبھی دوسرے ملکوں میں بھی اس قسم کے واقعات پیش آتے ہیں۔ امریکا میں ایک عورت کو جو ماں بن چکی تھی اور جسکی عمر تھوڑی ہی تھی، دردِ سر کی شکایت پیدا ہوئی۔ ڈاکٹروں کی سمجھ میں کچھ نہ آیا۔ بظاہر دردِ سر کا کوئی سبب نظر نہیں آتا تھا۔ سب یہی کہتے تھے مریضہ کو وہم ہوگیا ہے اور کچھ نہیں لیکن اس غریب کے سر میں واقعی شدید درد ہوتا تھا اور جیسا کہ بعد میں معلوم ہوا اس کی وجہ جسمانی نہیں تھی بلکہ جذباتی تھی۔ مریضہ ایک قسم کے دماغی ہیجان میں مبتلا تھی۔

اس عورت کے سر کا درد اس قدر بڑھا کہ وہ ہر وقت چڑچڑی رہنے لگی۔ بالآخر اپنے معالجوں کے مشورے سے وہ دماغی امراض کے ایک معالج کے پاس گئی، جس نے اس سے بہت سی باتیں کیں اور وہ اس نتیجے پر پہنچا کہ مریضہ اپنے شوہر کے تین شکاری کتوں سے خوف زدہ اور پریشان رہتی ہے، جن میں شوہر کافی دل چسپی لیتا تھا۔ مریضہ جب گرمیوں کی تعطیل میں تمام افرادِ خانہ کے ساتھ کسی دوسری جگہ چلی جاتی تھی اور کتے گھر پر ہی رہ جاتے تھے تو اس کے سر کا درد موقوف ہوجاتا تھا۔ ماہرِ امراضِ دماغی نے یہی بات پکڑلی اور اس کے شوہر نے اپنے کتے بیچ ڈالے اور مریضہ بالکل تن درست ہوگئی۔

آسان علاج: ہمارے ملک میں بھی ایسی شکایات عام ہیں۔ نہ صرف شوہر اور بیوی کے درمیان بلکہ ہر کس و ناکس کے درمیان۔ جب بھی دو افراد کے درمیان مستقل طور پر ناچاقی رہتی ہو، ان کے ذاتی مسائل کا جائزہ لینا یقیناً مفید ثابت ہوگا۔ جذباتی ہیجان کے سلسلے میں اب تک بہت سی تحقیقات ہوچکی ہیں اور ماہرین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ جو لوگ نفسیاتی طور پر بے چین رہتے ہیں ان کا دُوسروں کے ساتھ مشکل سے گزارا ہوتا ہے۔ انھیں غصّے، گھبراہٹ، فکر، خوف اور چڑچڑے پن پر قابو نہیں ہوتا۔

ایسے موقعوں پر طبیب کا فرض ہے کہ وہ جسمانی عوارض کی تلاش کے علاوہ مریض کی نجی زندگی کے متعلق بھی اس سے کچھ پوچھے کہ وہ کیا کرتا ہے، کیسے گزارا کرتا ہے، اسے کوئی فکر تو لاحق نہیں، اس کی گھریلو زندگی کیسی ہے اور یہ کہ وہ کیوں رہتا ہے؟ اگر مریض کے جسم میں کوئی روگ موجود نہ ہو تو پھر اسے جتا دینا چاہیے کہ اسے تن درست ہونے کے لیے اپنی بدمزاجی کو ختم کرنا ہوگا۔ ممکن ہے طبیب اس سلسلے میں مریض کو کوئی مفید مشورہ بھی دے سکے۔

نہ صرف ہمارے ملک میں بلکہ امریکا جیسے ترقی یافتہ اور خوش حال ملک میں بھی بہت سے لوگ ایسے ہیں جن کے جسم میں کوئی روگ نہیں لیکن وہ بیمار ہیں۔ وہ اسپتال میں داخل نہیں ہیں، اپنا کام کاج، نوکری، تجارت سب کچھ کرتے ہیں لیکن مستقل طور پر اعصابی ہیجان میں مبتلا رہتے ہیں۔ انھیں آپ پاگل نہیں کہہ سکتے لیکن ان سے گفتگو کرکے آپ کو یہ ضرور محسوس ہوجائے گا کہ وہ معمول پر نہیں ہیں۔

ایک نیا طریقہ: ایسے لوگوں کے علاج کے لیے اب ایک نئے طریقے پر عمل کیا جارہا ہے، جس میں نہ کسی دوا کی ضرورت پڑتی ہے اور نہ کوئی تکلیف ہوتی ہے، البتہ ایک ماہرِ امراضِ دماغی ضرور موجود ہونا چاہیے۔ یہ ماہر ایسے آٹھ دس مریضوں کو اپنے چاروں طرف جمع کرلیتا ہے اور انھیں آپس میں گفتگو کرنے بلکہ بحث مُباحثے تک کا موقع دیتا ہے۔ خود خاموش رہتا ہے اور صرف اس وقت دخل دیتا ہے جب اس کی رہبری یا ہدایت کی ضرورت ہو، یا بحث اتنی بڑھ جائے کہ جھگڑے کی شکل اختیار کرلے۔

مقصد اس اجتماع کا یہ ہوتا ہے کہ لوگ ایک دوسرے کے حالات دریافت کریں، ہر شخص نہایت بے تکلفی سے اپنے اپنے مسائل، تکالیف، دقتیں اور خواہشیں بیان کرے۔ ماہرِ امراض چپ چاپ سب کچھ سُنتا ہے۔ اس دوران میں اسے کسی مریض کے منھ سے نکلی ہوئی کوئی ایسی بات مل جاتی ہے جو علاج کا درجہ رکھتی ہے گویا ماہرِ امراض کو اس مریض کے ذہن میں جھانکنے کا موقع مل جاتا ہے۔

یہ سب مریض ہفتے میں دو تین بار اس قسم کی مجالس مذاکرہ میں حصّہ لیتے ہیں اور اس کے بعد اپنے گھر یا اپنے کام کاج پر واپس چلے جاتے ہیں۔ ان مجالس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ مریضوں کو یہ یقین ہوجاتا ہے کہ صرف وہی جذباتی ہیجان یا ذہنی الجھن میں مبتلا نہیں ہیں، دنیا میں بہت سے دُوسرے آدمی بھی اس تکلیف میں مبتلا ہوسکتے ہیں۔ اس طرح انھیں ذہنی طور پر یک گونہ سکون مل جاتا ہے۔

اس قسم کے اجتماعات میں ہر عمر کے لوگ شریک ہوتے ہیں لیکن کوشش یہ کی جاتی ہے کہ ہر عمر کے افراد کے لیے علیحدہ علیحدہ انتظام کیا جائے۔ یہاں ہم ایک ایسا واقعہ بیان کرتے ہیں جس کی بہت سی مثالیں ہمارے ملک میں بھی مل جائیں گی۔

دو واقعات: عام طور سے بچے زخمِ معدی میں مبتلا نہیں ہوتے لیکر گیارہ سالہ بچے کو دیکھ کر ایک ڈاکٹر کو شبہ ہوا کہ وہ زخم میں مبتلا ہے۔

ـنت درد محسوس ہوتا تھا لیکن ڈاکٹر اس کا سبب نہ معلوم کرسکا اور نہ ہی اس
ـ سمجھ میں کوئی ایسا علاج آیا جس سے لڑکے کا درد کم کیا جاسکتا۔ ڈاکٹر کی رائے تھی
ـلڑکا خللِ اعصاب میں مبتلا ہے چنانچہ اسے ایک اجتماع میں شریک ہونے کی
ـیدکی گئی جس میں بیس سال سے کم عمر کے لڑکے شریک ہوتے تھے۔

لڑکے نے ان مباحثوں میں پانچ مہینے تک حصّہ لیا۔ وہ آہستہ آہستہ
ـیک ہوا اور پھر بالکل تن درست ہوگیا۔ زخم کی وجہ وہ جذباتی ہیجان تھا جس
کا پس منظر یہ ہے کہ لڑکے کا بڑا بھائی کافی عرصہ پہلے سائیکل سے گر کر مرچکا تھا۔
ـ لڑکا اچھا خاصہ توانا اور تنومند تھا اور عام لڑکوں کی طرح ہنس کھیل کر اپنا
ـنت گزارنا چاہتا تھا لیکن اس کے والدین کو اپنے پہلے بیٹے کی افسوس ناک موت
ـدکھی۔ وہ اس بیٹے کو اپنی آنکھوں کے سامنے سے نہیں ہٹنے دیتے تھے اور اسے وہ
ـام نہیں کرنے دیتے تھے جو لڑکپن کی توانائی اس سے لینا چاہتی تھی۔

گیارہ سال تک لڑکا بڑے لاڈ چونچلے سے پرورش پاتا رہا لیکن خللِ
عصاب اور ایک طرح کی کشمکش میں بھی مبتلا رہا جو آخر کار زخم کا سبب بنی جب وہ
ـملاج معالجے کی اس مجلس میں شریک ہونے لگا اور اسے اپنی دلی خواہشات اور
جذبات ظاہر کرنے کا پورا موقع ملا تو اس کا وہ ہیجان دور ہوگیا۔ اس کے ساتھ
ـدکھ درد اور مرض بھی جاتا رہا اور وہ بالکل تن درست ہوگیا۔

ایسے ہی ایک اجتماع میں ایک نوجوان لڑکی بھی شریک ہوتی تھی جسے
درد سر اور متلی کی شکایت تھی۔ جب اس نے اپنی تکلیف کے ساتھ ساتھ اپنے خیالات
اور احساسات بھی بیان کیے تو جلد ہی معلوم ہوگیا کہ وہ بھی خللِ اعصاب کا شکار ہے۔

اس کی دماغی الجھن کی وجہ اس کے والدین کا برتاؤ تھا جو نہ تو زیا
پڑھے لکھے تھے اور نہ کسی قسم کی فن کارانہ صلاحیت کے مالک تھے۔ لڑکی کا
ایک کامیاب تاجر تھا۔ گھر میں خدا کا دیا سب کچھ تھا۔ اس لیے وہ چاہتا تھ
جو چیز زندگی میں اسے نہیں مل سکی وہ اس کی بیٹی کو مل جائے۔ ماں باپ دونو
نے لڑکی کو مجبور کیا کہ وہ رقص و موسیقی کا مطالعہ کرے، آرٹ کی کلاسوں م
شریک ہو اور کسی نہ کسی طرح اپنی جماعت میں اوّل رہے۔ لڑکی پر اتنا کام پڑ
کہ وہ تھکی تھکی رہنے لگی اور روز کی تنبیہ نے اس کے ذہن کو مستقل طور پر ا
قسم کے بار میں مبتلا کردیا۔ خللِ اعصاب کے معالج نے لڑکی کے والدین پر صورت
حال واضح کردی۔ وہ اپنی محبت سے مجبور ہو کر ایسا کر رہے تھے لیکن جب لینے کے د
پڑ گئے تو فوراً محتاط ہوگئے۔ انھوں نے لڑکی کو اختیار دیدیا کہ وہ جس طرح بھی خوش
رہ سکے رہے۔ چنانچہ تھوڑے ہی دن بعد اس کا ہیجان رفع ہوگیا اور اس کے ساتھ
سر اور متلی کی شکایت بھی جاتی رہی۔

ایسے کتنے ہی واقعات اس ذیل میں پیش کیے جاسکتے ہیں جو اس حقیق
کے شاہد ہوں گے کہ ضرورت سے زیادہ محبت، غلط لاڈ چونچلے، باہمی غلط فہم
بدگمانیاں، حسد، جلن، نسوانی جھگڑے، ہوسِ زر اور چند دوسری خواہش
ہمیں پہلے خللِ اعصاب میں اور پھر کسی تکلیف دہ جسمانی مرض میں مبتلا کرد
ہیں۔ لہٰذا اپنے اعصاب کو غیر ضروری بار سے بچائیے۔ سادہ زندگی کی عاد
ڈالیے تاکہ اقتصادی تفکرات آپ سے دور رہیں اور اپنی صحت کے اس
نفسیاتی پہلو سے غفلت نہ برتیے۔

دل کا سکڑنا اور پھیلنا ایک قاعدے میں حرکت کرنا اور رگوں میں خون پہنچانا عجیب باتیں ہیں۔ جسمانی مشین کا یہی پرزہ ایسا ہے جو پیدا ہونے سے مرنے تک نہایت مستعدی باقاعدگی اور تسلسل کے ساتھ اپنا فرض ادا کرتا ہے۔ اگر انسان کی اوسط عمر ستر سال ہو تو وہ اتنی مدت میں ۳ ارب بار حرکت میں آکر خون کو دھکیلتا ہے۔ ہر انقباض (سکڑنے) کی مدت ۰۸۵، سیکنڈ۔ ہر انبساط (پھیلنے) کی مدت ۱، سیکنڈ اور دو دھڑکنوں کے درمیان آرام کا وقفہ ۴، سیکنڈ ہوتا ہے۔ دل کوئی بھاری بھرکم چیز نہیں ہے۔ اس کا وزن مشکل سے دس اونس ہوتا ہے۔ لیکن جو کام اسے دن بھر کرنا پڑتا ہے وہ اس قوت کے مساوی ہے جو چالیس ہزار پونڈ وزن کو ایک گز لے جانے میں صرف ہوتی ہے وہ چوبیس گھنٹے میں ۲۵ ہزار پونڈ خون کو رگوں میں گردش دیتا ہے۔

قلب کی ضربات عمر، قدوقامت اور ڈیل ڈول پر منحصر ہیں۔ عمر جتنی کم ہوگی اتنی ہی تیز نبض چلے گی۔ ایک منٹ میں چڑیا کا دل آٹھ سو بار دھڑکتا ہے، چوہیا کا چھ سو بار، خرگوش کا ڈیڑھ سو بار، گھوڑے کا صرف چالیس بار۔ انسان کے نوزائیدہ بچے کی نبض ۱۳۵ بار۔ ایک سال کی عمر میں ۱۱۱، چھ سال کی عمر میں ۹۶، ۱۶ سال کی عمر میں ۸۰۔ اور بالغ ہونے پر ۷۲ بار محسوس ہوتی ہے۔ اور جب انسان اپنی طلائی جوبلی منائے تو ساٹھ رہ جاتی ہے۔

مشروبِ مشرق **روح افزا** تیار کردہ **ہمدرد**

حرکاتِ قلب کو منضبط کرتا ہے، مفرح و مقوی قلب ہے۔

جنسی ہارمون کی تباہ کاریاں

آج کل بڑی کثرت سے لوگوں کو کسی نہ کسی قسم کے ہارمون دوا کے طور پر استعمال
جارہے ہیں۔ ضرورت ہے کہ ان کے عظیم نقصانات کا جو ہر لمحہ مشاہدے میں آتے
سختی سے جائزہ لیا جائے۔ بلاشبہ جسم کے اندر ہارمون کے افعال بہت
کھتے ہیں اور جسم کے افعال کا صحت سے جاری رہنا بڑی حد تک ان پر موقو
وصیت کے ساتھ کیمیائی خمیروں (انزائمس) کے نظام سے ان کا گہرا تعلق ہے،
بیعت ان پر پورا کنٹرول رکھتی ہے اور ان کی مقدار کے تناسب اور توازن پر اسی
ہے جسم کے تمام غدد طبیعت کے زیر فرماں ہیں۔ وہ طبیعت کے زیر اثر کام کرتے ہیں
اور جس وقت ان کی ضرورت ہوتی ہے اتنی ہی مقدار میں اور اسی وقت وہ
با کرتے ہیں۔ طبیعت اگر ضعیف ہو جائے تو ہارمونی نظام میں خرابی آجاتی ہے۔
نظام کی خرابی کی بہترین تدبیر طبیعت کو قوی کرنا ہے۔ طبیعت کا ضعف
ے امور سے تعلق رکھتا ہے جس کو طب مشرقی میں بڑی خوبی کے ساتھ بیان
ہے۔ آج کل ہارمونوں کی خرابی کے لیے تھائی روکسن غدہ درقیہ کے
(تھائیروکسن) ٹیسٹوسٹرون (خصیوں کے ہارمون) کارٹیسون (کلاہ گردہ
ن) اور ایسٹروجینس (خصیۃ الرحم کے ہارمون) وغیرہ بکثرت استعمال
ہیں۔ لیکن ان کا استعمال بہت بداحتیاطی اور لاپروائی کے ساتھ ہوتا ہے،
تشخیص کے بغیر طویل مدت تک ان کو استعمال کرایا جاتا ہے۔ ہمیں ان کے
ستعمال سے کوئی تعرض نہ ہوتا اگر ان کے نقصانات ہمارے مشاہدے
تے۔ خود طب جدید میں ہارمونوں کے خواص و نقصانات پر اس قدر شدید تنقید
ہے کہ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ہارمونی ادویہ بجائے مفید ہونے کے صحت کے لیے
رہ ہیں لیکن اس کے باوجود مفاد پرست اور عجلت پسند طبائع ان کے
میں احتیاط برتنے کے بجائے ان کو دھڑلے سے استعمال کررہی ہیں۔ آج
دا اتنی بے احتیاطی سے استعمال نہیں کیا جاتا ہے جتنی بے احتیاطی ہارمونی
روا رکھی جارہی ہے۔ کارٹی سون اور اے سی ٹی ایچ کے نقصانات پر ہم
صحبت میں روشنی ڈالیں گے۔ غدۂ درقیہ کے ہارمون بھی بڑی کثرت سے
استعمال ہو رہے ہیں۔ اس وقت ہم صرف جنسی ہارمونوں یعنی مردوں کے خصیوں
اور خصیۃ الرحم کے اثرات پر روشنی ڈالنے کی کوشش کریں گے۔

جنسی ہارمونوں کے استعمال کی آج کل اتنی گرم بازاری ہے کہ مہاسوں سے
لے کر چہرے کی جھریوں تک کے لیے ان کا استعمال کیا جاتا ہے اور بہت سے مریضوں میں
ان کے المناک نتائج ظہور میں آتے ہیں۔ یہ ہارمون بہت پُراسرار طریقے سے عمل کرتے
ہیں۔ بہت سی حالتوں میں اچھی خوراک، حفظِ صحت کی معمولی تدابیر اور طبیعت کی
اصلاح سے کام نکالا جاتا ہے لیکن ان تدابیر کو اختیار کرنے کے بجائے بازی گری کی
نمائش کے لیے ہارمونوں کو انجیکشن، گولی یا کریم کی شکل میں استعمال کرا دیا جاتا ہے جن
کے نتیجے میں بعض اوقات بالکل غیر متوقع نتائج ظہور میں آتے ہیں جو عام طور پر بہت
سنگین ہوتے ہیں۔

ہارمونوں کے بغیر جسم کی گاڑی نہیں چل سکتی

بلاشبہ جسم کے افعال کو صحت کے ساتھ جاری
رکھنے کے لیے ہارمونوں کی موجودگی بہت
ضروری ہے۔ ہارمون جسم میں کیمیائی افعال انجام دیتے ہیں جو اعضا کی کارکردگی کے لیے
ضروری ہیں۔ عام طور پر ہارمون جسم میں مندرجہ ذیل افعال انجام دیتے ہیں :۔
(۱) یہ بافتوں اور ساختوں میں کیمیائی خمیروں (انزائمس) کو مجتمع اور مرتکز کرنے کے لیے
تبدیلیاں پیدا کرتے ہیں (۲) خمیروں کے نظام میں ترکیبی جز کی حیثیت سے حصہ لیتے
ہیں (۳) یہ کیمیائی خمیروں کے نظام کو تیز یا سست یا باطل کرنے کی خدمت انجام
دیتے ہیں۔ بالفاظِ دیگر جسمانی افعال کی تیزی اور سستی میں انھیں دخل ہے۔

انسانی جسم کے غدد ——— نخامیہ، درقیہ، کلاہ گردہ وغیرہ ——— ضروری
ہارمون تیار کرتے ہیں اور یہ ہارمون ہمیشہ مناسب مقداروں میں جسم کے اندر موجود
رہتے ہیں، بشرطیکہ وہ غدد جو انھیں پیدا کرتے ہیں صحت مند ہوں اور انھیں صحیح
غذا بہم پہنچتی رہتی ہو اور ان پر ضرورت سے زیادہ بار نہ پڑتا ہو۔ طبیعت کی اصلاح
اور درستگی غدد کی صحت کی بھی ضامن ہے۔ یہ غدد امور طبیعیہ کے دائرے سے خارج
نہیں ہیں۔ جدید تحقیقات میں ناکافی غددی افرازات کے مسئلے کو اس طرح حل کرنے

ں نہیں کی گئی ہے کہ غدد کے افعال کے خراب یا کمزور ہو جانے کے اسباب کو جاتا اور ان کی اصلاح کی کوشش کی جاتی بلکہ اس کا تدارک کرنے کے لیے یا تو سون تیار کیے گئے یا جانوروں کے ہارمونوں کو انجکشن کے ذریعہ جسم میں داخل بہت سے مریض جن کا علاج مرض کے سرچشمہ کی اصلاح و تدبیر سے کیا جا سکتا ہارمونوں کے مسلسل استعمال کے ہدف بنائے گئے جس کے نتیجے میں وہ خطرناک ن کی مصیبت میں گرفتار ہو گئے۔

اسی قسم کی بدبختی کے ایک واقعہ کی یونائیٹڈ پریس آف امریکا نے رپورٹ ی کہ نیویارک کا ایک نو سالہ بچہ ورم لوزتین، حساسیت (الرجی) اور دائمی نزلے ین تھا۔ ان امراض میں اس کا مردانہ ہارمون سے علاج کیا گیا ہے۔ بچے کے والدین لج پر دس لاکھ ڈالر کا دعویٰ کر دیا کیونکہ اس علاج سے بچے میں ایک مکمل بالغ ں کی تمام علامات پیدا ہو گئی تھیں اور اس کے اندر شدید جنسی اشتہا کھڑک اب یہ بچہ لاعلاج ہے۔ اس واقعہ کو چار سال ہو گئے ہیں۔ اصل امراض بدستور ہیں اور اس میں اس کیفیت کا اور اضافہ ہو گیا ہے جو ہارمون کے علاج سے پیدا ہے۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے مردانہ ہارمونوں کے متعلق طویل ح کے بعد رپورٹ دی ہے کہ مردانہ ہارمون جو اکثر بچوں کو وزن کی کمی اور بہت سے مرے امراض کے لیے دیے جاتے ہیں، وہ آگے چل کر ان میں عقم کا سبب بن سکتے ہیں۔

حمل کے ابتدائی زمانے میں حاملہ کو جو زنانہ ہارمون کھلائے جاتے ہیں اس سے ن پر خراب اثر پڑتا ہے۔ ۸ر اگست ۱۹۵۹ء جرنل آف دی امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن جرمن میڈیکل میگزین کی رپورٹ نقل کی گئی ہے جس میں اس قسم کے تین کیسوں کا لہ دیا گیا ہے۔ ان بچوں میں ہارمون کے استعمال سے جو بدخلقی دیکھی گئی وہ دماغ، ع، ریہ، جگر، طحال، امعاء، عضلات اور ہڈیوں پر مشتمل ہے۔ محتاط طریقے سے اب لگا کر معلوم کیا گیا ہے کہ بدخلقی کا نشوونما زنانہ ہارمونوں کے استعمال کے ساتھ ساتھ شروع ہوا۔ جنسی ہارمونوں کے استعمال سے جنین کی جنسیت میں بھی یرات پیدا ہو سکتے ہیں۔ ماہرین افعال الاعضا بتلاتے ہیں کہ جنسیت کا تعین حمل کے بالکل ابتدائی زمانے ہی میں ہو جاتا ہے لیکن بیرونی اعضائے تناسل کے آثار حمل کے ابتدائی دس ہفتوں سے پہلے نمودار نہیں ہوتے۔ اس زمانے میں اعضائے جنس ہارمون سے اثر پذیر ہونے کی انتہائی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جنین کا بنیادی ڈھانچ زنانہ ہوتا ہے اور خصیوں سے جنسی افراز کے بعد جنس میں امتیازی علامات نمودار ہوتی ہیں۔ یہ تمام تغیرات حاملہ کے افرازات سے وقوع میں آتے ہیں۔

اب اگر اس نازک موقع پر جنسی ہارمون حاملہ کو استعمال کرا دیے جائیں تو اس اضافے سے جنین کے حساس اعضائے تناسل میں تغیرات کا پیدا ہونا ایک طبعی امر ہے۔ ایسی صورت میں بچہ مردانہ اور زنانہ ملی جلی جنسی صفات کے ساتھ پیدا ہو سکتا ہے۔ وہ عورتیں جو حمل کے تیسرے اور چوتھے مہینوں میں بڑی مقدار میں ٹیسٹوسٹرون استعمال کرتی ہیں ان کے ایسا بچہ پیدا ہو سکتا ہے، جس کے جنسی اعضا معمول کے مطابق نہ ہوں۔ برٹش میڈیکل جرنل کا آرٹیکل جس میں یہ مواد شائع ہوا تھا، اس تنبیہ پر ختم ہوتا ہے "ایسے علاجوں کی قدر و قیمت بہرحال بہت مشتبہ ہے اور حمل کے ابتدائی زمانے میں کسی صورت میں بھی ان کا استعمال عقل کے منافی ہے۔"

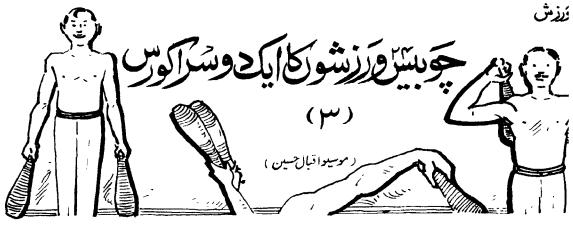
کچھ سال پہلے ہارمونوں کے استعمال کی کثرت کو دیکھ کر ارون۔ ای نیلس ڈائریکٹر فیڈرل ڈرگ اینڈ منسٹریشن نے تنبیہ کی تھی کہ جنسی ہارمونوں کے غلط استعمال سے نہ صرف عقر بلکہ غدہ قدامیہ کا سرطان بھی ہو سکتا ہے۔ انھوں نے عورتوں کو ان خطرات سے بھی آگاہ کیا تھا جو صرف زنانہ ہارمونوں (ایسٹروجن) کے استعمال سے پیش آ سکتے ہیں۔ یہ ہارمون اب بھی چھاتی اور چہرے کی کریموں میں شامل ہوتے ہیں۔ ان کا بڑا منظم اثر ہوتا ہے۔ ان کے زیادہ دن تک متواتر استعمال سے عقر (بانجھ پن) ہو سکتا ہے، بالخصوص ان عورتوں میں جن کے غدی افرازات معمول کے مطابق ہوں۔ ایسی دواؤں کا جوب، سیال حتیٰ کہ خوشبودار کریموں یا ویسلینوں میں ملانا بھی انتہائی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے، خصوصاً ایسی حالت میں جبکہ ذمہ دارانہ نگرانی مفقود ہو اور صحیح ضرورت کا تعین نہ ہوا ہو۔

آج کل ہارمونی علاج بہت زیادہ رائج ہو چکا ہے اور اس میں شبہ نہیں کہ بعض حالات میں ان کا استعمال ناگزیر ہوتا ہے لیکن عام طور پر ان کو سمجھے بوجھے بغیر استعمال کرا دیا جاتا ہے اور بجائے فائدے کے اُلٹا نقصان ہوتا ہے۔ ہمارے مشاہدے میں ایسے بہت سے مریض آ چکے ہیں جن کو ہارمونی علاج سے مختلف قسم کے شدید نقصانات پہنچ چکے ہیں۔ درآنحالیکہ جن امراض کے لیے یہ استعمال کیے گئے تھے ان کا بھی وہ ازالہ نہیں کر سکے۔

ورزش

چوبیس ورزشوں کا ایک دوسرا کورس

(۳)

(موسیو اقبال حسین)

وزیشن :- جیساکہ اس سے پیشتر بتایا جاچکا ہے کہ ان تمام ورزشوں میں ابتدائی پوزیشن ایک ہی رہتی ہے یعنی یہ کہ آپ سیدھے کھڑے ہوں، اس
ں ایڑیاں ملی ہوئی ہوں اور پنجے باہر کی طرف ہوں۔ نیز مگدر یا ڈنبل دونوں ہاتھوں میں ہوں اور دونوں ہاتھ پہلوؤں میں ہوں
ں سے قبل کی آٹھوں ورزشیں اس ابتدائی پوزیشن کے ساتھ کی گئی ہیں اور ان ورزشوں میں ابتدائی پوزیشن یہی رہے گی۔ اس سے قبل کی دو اشاعتوں
ر اپریل میں جو ۴ - ۴ ورزشیں دی گئی ہیں ان میں ایک سے چار تک کا نمبر دیا گیا ہے۔ اب ہم اس کے بعد سے سلسلے وار نمبر دیں گے۔ چنانچہ اس اشاعت
۹ سے شروع کی جارہی ہیں۔

(شکل ۹ ا)

ن ۹ دونوں بازوؤں کو پہلوؤں میں شانوں تک اٹھائیے۔
ھوں کی پشت اوپر کی جانب رہے اور
س کے ساتھ اٹھ جائیں۔ دیکھیے شکل ۹ ا۔ اس کے بعد دونوں گھٹنوں
رف جھکائیے اور اس کے ساتھ ہی دونوں بازوؤں کو اٹھاکر سر کے اوپر لیجائیے۔
۹ ب میں دکھایا گیا ہے۔ یہ خیال رہے کہ جس وقت گھٹنوں کو جھکایا جائے تو
جسم آگے کی جانب نہ جھک جائے۔ پھر گھٹنوں کو
سیدھا کرلیجیے اور بازوؤں کو واپس شانوں کے متوازی
لاکر نیچے پہلوؤں پر لے آئیے، جیساکہ ابتدائی
پوزیشن میں بتایا گیا تھا۔ یہ ایک ورزش
ہوئی۔ اسے دس مرتبے تک کیجیے۔

(شکل ۹ ب)

ورزش ۱۰ دونوں بازوؤں کے درمیان کوئی ڈیڑھ
فٹ کا فاصلہ کرلیجیے۔ اس کے بعد دونوں
بازوؤں کو سر کے اوپر اٹھاتے ہوئے بالائی دھڑ کو دائیں طرف جھکائیے۔ یہ
خیال رہے کہ دونوں بازو برابر ایک دوسرے کے ساتھ رہیں۔ یہ نہ ہو کہ دایاں ہاتھ زیادہ نیچے کی طرف جھک جائے۔
دیکھیے شکل ۱۰۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں ہاتھوں کو لے آئیے۔ اس کے بعد یہی حرکت بائیں طرف کیجیے۔ اس

طرح باری باری سے دائیں سے بائیں - اور بائیں سے دائیں دس دس مرتبہ کیجیے - ابتدا میں آپ پانچ پانچ مرتبہ کیجیے۔

ورزش ۱۱

بایاں پاؤں قدرے آگے بڑھاکر رکھیں اور دونوں بازوؤں کو جھولا دے کر بائیں طرف سے سر کے اوپر لے جائیے - جیساکہ شکل ۱۱ میں دکھایا گیا ہے - یہ خیال رہے کہ آپ کا بالائی دھڑ تو ہاتھوں کے ساتھ بائیں طرف مڑے گا، جیساکہ شکل ۱۱ سے ظاہر ہے لیکن پاؤں سیدھے رہیں گے۔

اس کے بعد دونوں بازوؤں کو جھولا دے کر بائیں سے دائیں طرف سر کے اوپر لے جائیے۔ اس کے ساتھ ہی بائیں پاؤں کو دائیں پاؤں سے پیچھے لے جائیے۔ اس طرح کہ اس مرتبہ دایاں پاؤں بالکل سیدھا ہو اور بایاں پاؤں اس کے پیچھے چلا جائے اور بالائی حصۂ جسم بھی دائیں طرف کو مڑ جائے - یہ گویا ایک ورزش ہوئی - اسے باری باری سے دس مرتبے تک کیجیے - ابتداءً پانچ مرتبہ کافی ہوگا۔

ورزش ۱۲

دونوں مگدروں کو اُلٹی گرفت سے پکڑیے اور دونوں شانوں تک پھیلائیے اس کے بعد کہنی پر سے دائیں ہاتھ کو موڑ کر مگدر کو سینے کے سامنے لائیے - جیساکہ شکل ۱۲ میں دکھایا گیا ہے پھر اسے واپس شانے کے متوازی لے جائیے اور بائیں ہاتھ کو کہنی پر سے موڑ کر سینے کے سامنے لے آئیے اور پھر اسے واپس شانے کے متوازی پھیلائیے - اسے دس مرتبہ تک باری باری سے کیجیے۔

اس قصّے کی اصل حقیقت، و ماہیت تو میں جانتا نہیں اور نہ میں اپنی ونی رائے ہی دے سکتا ہوں کہ آخر یہ واقعات کیوں ہوئے اور کیسے ہوئے۔ س یوں سمجھیے کہ ان واقعات کو ہونا تھا، لہٰذا ہو گئے۔

مجھ کو اب بھی کبھی کبھی یہ خیال آجاتا ہے کہ اتفاق سے اگر کہیں میں ہی وقت وہ ایک ذراسی تفصیل صحیح طور پر دیکھ لی ہوتی جو برس ہا برس کے مد میری سمجھ میں آئی تو خدا جانے ان تینوں زندگیوں کا کیا انجام ہوا ہوتا اور جب یہ خیال آجاتا ہے تو میں خوف سے کانپنے لگ جاتا ہوں۔

اس قصّے کی شروعات ۱۹۱۴ء میں ہوئی۔ گرمیوں کے دن تھے۔ پہلی عالمگیر جنگ سے کچھ دنوں قبل میں اپنے دوست نیل کارس لیک کے مکان یج وردی گیا ہوا تھا۔ نیل میرا سب سے گہرا دوست تھا۔ اس کے بھائی ایلن سے بھی میری ملاقات تھی، لیکن میں اس سے اتنا زیادہ واقف نہ تھا اور اس کی بہن سلویا سے تو ابھی تک میری ملاقات بھی نہیں ہوئی تھی۔ سلویا ایلن سے دو سال چھوٹی تھی اور ان سے میں سال ہم لوگ جب اسکول میں پڑھتے تھے تو دو مرتبہ میں نے نیل کے ساتھ بیج وردی میں چھٹیاں گزارنے کا پروگرام بنایا مگر ہر بار کسی نہ کسی وجہ سے اسے ملتوی کرنا پڑا۔ چنانچہ اب جو پہلی بار میں نیل اور ایلن کے مکان پر پہنچا تو میں تئیس برس کا ہو چکا تھا۔

وہاں بہت سے لوگ جمع ہونے والے تھے۔ حال ہی میں نیل کی بہن سلویا کی منگنی بھی ہو گئی تھی۔ منگیتر کا نام تھا چارلس گرالے۔ نیل سے مجھے معلوم ہوا کہ سلویا کے لحاظ سے تو اس کی عمر ذرا زیادہ ہے لیکن ہے نہایت شریف آدمی اور اس کی مالی حالت بھی اچھی ہے۔

مجھے خوب یاد ہے کہ ہم لوگ شام کے سات بجے وہاں پہنچ گئے تھے۔ ہر سے پہلے سب لوگ لباس تبدیل کرنے کے لیے اپنے اپنے کمروں میں جا چکے تھے۔ مجھے نیل خود میرے کمرے تک پہنچانے آیا۔ بیج وردی ایک نہایت عالی شان و خوبصورت عمارت تھی، مگر اس کی حالت اب نہایت خستہ ہو چکی تھی۔ گزشتہ تین سو برسوں میں اس میں بہت سی تبدیلیاں کی جا چکی تھیں۔ جا بجا چھوٹے چھوٹے زینے بنے ہوئے تھے اور سیڑھیاں تو ایسی ایسی جگہوں پر بنی ہوئی تھیں کہ کبھی گمان بھی نہیں کیا جا سکتا تھا۔ مختصر یہ کہ یہ عمارت ایک ایسی بھول بھلیاں سی تھی جہاں نووارد کو صحیح راستہ ملنا آسان نہ تھا۔ مجھے یاد ہے کہ نیل نے مجھ سے کہا تھا کہ وہ خود آکر مجھے اپنے ہمراہ لے جائے گا۔ مجھے اس کے خاندان سے آج پہلی بار ملنے میں ذرا شرم سی بھی محسوس ہو رہی تھی۔ ہاں مجھے یہ بھی یاد ہے کہ میں نے نیل سے مذاقاً کہا تھا کہ یہ جگہ تو ایسی معلوم ہوتی ہے کہ شاید اکیلے میں بھوتوں سے بھی مڈبھیڑ ہو جائے اور اس نے لاپرواہی سے جواب دیا تھا کہ ہاں سنتے تو ہیں کہ یہاں بھوت ہیں مگر آج تک کسی نے دیکھے نہیں۔ پھر کہنے لگا کہ میں تو یہ بھی نہیں جانتا کہ بھوت ہوتے کیسے ہیں۔

وہ تو یہ کہتا ہوا چلا گیا اور میں جلدی جلدی اپنے سوٹ کیس کھول کر کپڑے نکالنے لگا۔ نیل کے خاندان کی مالی حالت کچھ اچھی نہ تھی مگر وہ لوگ اپنے عالی شان مکان کو سینے سے لگائے ہوئے بیٹھے تھے۔ اس مکان میں کوئی مرد خدمت گار بھی نہ تھا جو مہمانوں کے سامان کو قرینے سے کھولتا اور باقاعدہ ہر ایک کے کمرے میں سجا دیتا۔

بہر حال لباس تبدیل کرنے کے بعد جب میں ٹائی باندھ رہا تھا تو میں بالکل آئینے کے سامنے کھڑا ہوا تھا۔ آئینے میں مجھے اپنا چہرہ اور شانے دکھائی دے رہے اور اس کے پیچھے کمرے کی دیوار کا سلسلہ چلا گیا تھا البتہ دیوار کے بیچ میں ایک دروازہ دکھائی دے رہا تھا۔ جب میں ٹائی کو بالکل درست کر چکا تو وہ دروازہ کھلتا ہوا نظر آیا۔ فطری طور پر مجھ کو فوراً مڑ کر دیکھنا چاہیے تھا مگر نہ جانے کیوں میں نے مڑ کر نہ دیکھا۔ میں آئینے ہی میں دروازے کو کھلتا ہوا دیکھتا رہا۔ جب دروازہ بالکل کھل چکا تو اس کے آگے دوسرا کمرہ نظر آنے لگا۔ یہ کمرہ سونے کے لیے مخصوص معلوم ہوتا تھا۔ میرے کمرے سے یہ کافی کشادہ تھا۔

دپلنگ بچھے ہوئے تھے۔ میں ابھی یہ غور ہی کر رہا تھا کہ اتنے میں میرا اوپر کا سانس اوپر اور نیچے کا نیچے رہ گیا۔ کیا دیکھتا ہوں کہ ایک پلنگ کے پائنتی ایک لڑکی بیٹھی ہے اور ایک آدمی دونوں ہاتھوں سے اس لڑکی کے گلے کو دبوچے ہوئے آہستہ آہستہ اس کا گلا گھونٹتا چلا جا رہا ہے۔ میں جو دیکھ رہا تھا اس میں اب کسی شک و شبہ کی گنجائش ہی نہ تھی۔ صاف ظاہر تھا کہ قتل ہو رہا تھا۔ لڑکی کا حسین چہرہ اور اس کے سنہرے بال بالکل صاف دکھائی دے رہے تھے۔ خوف و دہشت اور کرب و بے چینی کی وجہ سے اس کے چہرے پر خون آہستہ آہستہ چھلکتا ہوا نظر آ رہا تھا۔ آدمی کی صرف پیٹھ اور ہاتھ نظر آ رہے تھے اور اس کے چہرے پر بائیں جانب ایک گہرا نشان بھی دکھائی دے رہا تھا۔

یہ تمام واقعہ بیان کرنے میں تو کچھ دیر لگی مگر یہ پورا سانحہ ایک چشم زدن میں تمام ہو گیا اور میں حیران و ششدر کھڑا کا کھڑا رہ گیا۔ جب یہ سب ہو چکا تو اس کے بعد میں نہایت تیزی سے گھوم پڑا ....

اب جو دیکھتا ہوں تو میری پشت کی دیوار سے لگی ہوئی ایک بڑی سی الماری رکھی ہے جس میں ایک پٹ لگا ہوا ہے۔ نہ تو کوئی دروازہ کھلا ہوا اور نہ کوئی قتل ہو رہا ہے۔ میں نے نہایت پھرتی سے پلٹ کر پھر آئینے میں دیکھا۔ اب تو آئینے میں بھی صرف الماری ہی دکھائی دے رہی تھی۔ میں نے جلدی سے اپنی آنکھوں پر ہتھیلیاں ملیں اور لپک کر الماری کے پٹ کو کھولنا چاہا۔ عین اسی وقت نیل دوسرے دروازے سے میرے کمرے میں داخل ہو گیا۔ اس نے آتے ہی پوچھا کہ آخر الماری کھولنے کی کیا ضرورت ہو گئی۔ میں نے بوکھلا کر اس سے پوچھنا شروع کر دیا کہ کیا اس الماری کے پیچھے کوئی دروازہ بھی ہے۔ شاید وہ مجھ کو خبطی سمجھا ہو۔ بہر حال اس نے بتایا کہ ہاں اس الماری کے پیچھے ایک دروازہ ہے جو دوسرے کمرے میں کھلتا ہے۔ میں نے جلدی سے پوچھا کہ اس کمرے میں کون رہتا ہے تو اس نے بتایا کہ کوئی میجر اُوڈھم اور ان کی بیوی رہتے ہیں۔ اس پر میں نے دریافت کیا کہ اُوڈھم کی بیوی کے بال سنہرے ہیں؟ جواب ملا کہ نہیں اس کے بال سیاہ ہیں۔ یہ سن کر مجھ کو اپنی حماقت کا احساس ہوا۔ میں نے اپنے حواس درست کیے اور الماری کے بارے میں کچھ عذر لنگ پیش کرتا ہوا اس کے ہمراہ چلا گیا۔ میں سوچنے لگا کہ شاید مجھے کسی قسم کا دورہ پڑا ہوگا۔ مجھے اپنی حالت پر بے حد شرمندگی محسوس ہو رہی تھی۔

اور پھر اس کے بعد ـــــــ اس کے بعد نیل کو یہ کہتے ہوئے سُنا "یہ میری ہمشیرہ سلویا ہیں"۔ اب آنکھیں اٹھا کر جو دیکھتا ہوں تو سامنے وہی حسین شکل موجود ہے جس کو میں چند لمحات مرتے ہوئے دیکھ چکا تھا ....

... اس کے بعد اس کے منگیتر سے بھی میرا تعارف کرایا گیا۔ یہ شخص نہایت قد آور تھا۔ اس کا رنگ ذرا کم تھا مگر اس کے چہرے پر بائیں جانب ایک گہرا نشان موجود تھا۔

جی ہاں ـــــــ واقعہ بالکل یوں ہی ہوا۔ اب آپ ہی بتائیے کہ اگر میری جگہ آپ ہوتے تو کیا کرتے؟ وہی لڑکی بھی سامنے موجود تھی۔ یا یوں کہیے کہ ہو بہو اس کی ہمشکل اور وہ آدمی بھی جو اس کا گلا گھونٹ رہا تھا اور پھر ان دونوں کی شادی بھی تقریباً ایک ماہ کے اندر ہونے والی .... کیا واقعی میری نگاہیں اب مستقبل کی باتوں کو بھی دیکھنے لگی تھیں؟ کیا سلویا اور اس کا شوہر اسی مکان میں کبھی آ کر رہیں گے؟ اور ان کو وہی کمرہ دیا جائے گا (جو گھر بھر میں سب سے عمدہ فالتو کمرہ معلوم ہوتا ہے) اور کیا وہی کچھ جو میں دیکھ چکا ہوں، دوبارہ درپیش ہوگا؟ مجھے کیا کرنا چاہیے؟ مگر میں کیا کر سکتا ہوں؟ کیا نیل ـــــــ یا وہ لڑکی خود ـــــــ یا کوئی بھی۔ صرف میرے کہنے پر اعتبار کر لیں گے؟

میں اپنے ہفتہ بھر کے قیام کے دوران میں اسی قسم کی الجھنوں میں مبتلا رہا۔ کہہ دوں یا نہ کہوں؟ اور اسی زمانے میں ایک نئی الجھن اور پیدا ہو گئی۔ ہوا یہ کہ میں سلویا کو دیکھتے ہی اس پر عاشق ہو گیا .....

اب مجھے اپنی زندگی اس کے بغیر ویران معلوم ہونے لگی اس بنا پر میرے ہاتھ پیر اور بھی کٹ گئے۔

ان تمام باتوں کے باوجود اگر میں خاموشی سے کام لیتا تو سلویا کی شادی چارلس کے ساتھ ہو جاتی اور پھر وہ اس کو مار ڈالتا ...

آخر کار جب میری واپسی کا ایک دن باقی رہ گیا تو میں نے سلویا سے وہ تمام واقعات کہہ ڈالے۔ میں نے اس سے یہ بھی کہہ دیا کہ تم مجھ کو خبط الحواس سمجھو مگر میں قسم کھا کر کہتا ہوں کہ جو کچھ میں نے کہا ہے وہ میں نے خود اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے۔ اب اگر تم چارلس سے شادی کرنے کا فیصلہ ہی کر چکی ہو تو مناسب ہے کہ میں نے جو عجیب و غریب واقعہ دیکھا ہے وہ تم کو ضرور بتا دوں۔

وہ نہایت خاموشی سے میری تمام باتیں سُنتی رہی۔ اسکی آنکھوں میں ایک عجیب سی کیفیت طاری تھی۔ میں اسے سمجھ نہ سکا۔ وہ قطعی ناراض نہ ہوئی بلکہ جب میں اپنی بات ختم کر چکا تو اس نے نہایت سنجیدگی سے میرا شکریہ ادا کیا۔ میں اپنی بدحواسی میں بار بار اس سے کہتا رہا کہ "واقعی میں نے خود دیکھا تھا۔ میں بالکل حقیقت بیان کر رہا ہوں"۔ اس پر اس نے جواب دیا "آپ جب کہہ رہے ہیں کہ آپ نے دیکھا ہے تو یقیناً ایسا ہی ہوا ہوگا۔ مجھے آپ کے اوپر پورا اعتبار ہے"۔

س کے بعد میں تو وہاں سے رخصت ہوگیا لیکن میرے دل میں یہ وسوسہ
ریں نے جو کچھ کیا نہ جانے وہ صحیح تھا یا غلط۔ بہرحال ایک ہفتہ بعد معلوم
یا نے منگنی منسوخ کرادی۔

س کے بعد جنگ عظیم شروع ہوگئی۔ لہٰذا اور کسی بات کے سوچنے کی فرصت ہی
دوبارہ جب میں رخصت پر آیا اور سلویا سے ملاقات ہوئی تو میں حتی الامکان
اسا رہا۔

لیے اس سے اب بھی بے انتہا محبت تھی مگر نہ جانے کیوں مجھے رہ رہ کر یہی خیال
ہ ابھی اظہار مدعا کا وقت نہیں آیا۔ چونکہ اس نے اپنی منگنی میری ہی گفتگو
خ کرادی تھی، اس لیے اب مجھے اپنے قول و فعل کی صداقت کو ثابت کرنے
بے غرض دکھانا بھی لازمی تھا۔

س کے بعد ۱۹۱۶ء میں نیل جنگ میں کام آگیا چنانچہ سلویا سے نیل کی زندگی
ت کے بارے میں گفتگو کرنے کا تلخ کام میرے ذمے آپڑا۔ ظاہر ہے کہ اس کے بعد
، درمیان اب تکلف کو ختم ہی ہو جانا تھا کیونکہ نیل کو سلویا بیحد چاہتی تھی،
سب سے پیارا دوست تھا۔ اس غم نے اس کے حسن کو اور بھی نکھار دیا۔ میرا دل
ہ لیے تڑپ اٹھا مگر میں نے انتہائی ضبط سے کام لیا اور دل ہی دل میں یہ دعا
ہن آیا کہ کاش ایک گولی میری بھی ان الجھنوں کا خاتمہ کردے۔ سلویا کے بغیر
بالکل تلخ ہو رہی تھی۔

نگ جاری رہی مگر شاید کسی گولی پر میرا نام نہیں لکھا تھا۔ ایک گولی میرے
ہ نیچے سے چھیلتی ہوئی نکل گئی اور میں بال بال بچ گیا۔ دوسری میرے سگریٹ
کر نکل گئی۔ میں بہرحال صحیح سلامت واپس آگیا۔ چارلس کرلے ۱۹۱۸ء کے
تا ہوا مارا گیا۔

ن تمام باتوں سے حالات بہت کچھ تبدیل ہو چکے تھے۔ صلح ہونے سے کچھ ہی
یں میں وطن واپس آیا۔ موسم خزاں شروع ہو چکا تھا۔ آتے ہی میں سلویا
یا اور اس بار میں نے اس سے اپنے دل کی حالت صاف صاف کہہ ڈالی۔
نہ تھی کہ فی الحال وہ میری التجا پر کوئی توجہ کرے گی مگر مجھے بڑی حیرت ہوئی
، مجھ سے پوچھا کہ آخر اب تک میں خاموش کیوں رہا۔ میں نے گڑبڑا کر چارلس
کچھ کہنا شروع کیا تو اس نے سوال کیا "تم کو کچھ خبر بھی ہے کہ آخر چارلس سے
ح کیوں ہوئی؟ اس کے بعد اس نے بتایا کہ جس طرح میں اس پر پہلی ہی
ق ہوگیا تھا اسی طرح وہ بھی میری محبت میں گرفتار ہوگئی تھی۔
س نے کہا کہ میں تو سمجھا تھا کہ منگنی ٹوٹنے کا سبب وہ واقعہ تھا جو میں نے
ا۔ اس پر وہ ہنسنے لگی اور بولی کہ اگر کسی سے واقعی کوئی محبت کرتا ہے تو

پھر اتنی ذرا ذرا سی باتوں کی پرواہ نہیں کیا کرتا۔ پھر کچھ دیر تک ہم دونوں اس آئینے والے
واقعہ کا ذکر کرتے رہے۔ آخر کار دونوں نے اس بات پر اتفاق کیا کہ بےشک وہ واقعہ تھا
نہایت عجیب و غریب۔ اس کے بعد یہ موضوع قطعی ختم ہوگیا۔ پھر کچھ عرصے تک کوئی بات
قابل ذکر پیش نہ آئی۔ میری اور سلویا کی شادی ہوگئی اور ہم دونوں نہایت خوشی سے
زندگی گزارنے لگے مگر چند ہی دنوں بعد مجھے یہ احساس ہونے لگا کہ شاید میں ایک بہتر
شوہر کہلائے جانے کا مستحق نہیں۔ سلویا سے تو مجھے ازحد محبت تھی لیکن اس کے ساتھ
ساتھ میں انتہائی شکی بھی واقع ہوا تھا۔ اگر وہ کسی کی طرف دیکھ کر ذرا مسکرا دیتی تو میں اس
آدمی کے خون کا پیاسا ہو جاتا۔ شروع شروع میں تو وہ میری ان باتوں کو مذاق سمجھتی رہی اور
ممکن ہے کہ وہ خوش بھی ہوتی ہو۔ کم از کم میرے اس رویہ سے میری بے پناہ محبت کا ثبوت
تو ملتا تھا۔

میں اپنی جگہ پر یہ بخوبی سمجھ رہا تھا کہ میں اپنے آپ کو ان حرکتوں سے نہ صرف
بیوقوف ہی ثابت کر رہا ہوں بلکہ اپنی اور اس کی زندگی کی مسرتوں کو بڑے زبردست
خطرات سے بھی ٹکرا رہا ہوں۔ حالانکہ میں یہ سمجھ رہا تھا مگر پھر بھی مجھے اپنے جذبات پر
کوئی اختیار نہ تھا۔ سلویا کے پاس اگر کوئی خط آجاتا اور وہ مجھے نہ دکھاتی تو میں دن و
رات اس پریشانی میں مبتلا رہتا کہ نہ جانے کس کا خط ہوگا۔ اگر وہ کسی دوسرے مرد سے
ذرا ہنس بول لیتی تو میں فوراً اپنا منہ لٹکا لیتا اور ٹوہ لینے کی فکر میں لگ جاتا۔

جیسا کہ میں نے ابھی بتایا کہ سلویا شروع میں تو میری ان حرکتوں پر ہنستی رہی
اور خوب مذاق اڑاتی رہی مگر بعد میں میری یہ حاسدانہ حرکتیں مذاق نہ رہیں۔

رفتہ رفتہ وہ مجھ سے دور ہوتی چلی گئی۔ جسمانی طور سے نہیں بلکہ ذہنی طور پر۔
مجھے اب اس کے خیالات کا کوئی اندازہ ہی نہیں ہو پاتا تھا۔ یوں تو وہ میرے ساتھ
محبت سے پیش آتی رہی مگر اب وہ کچھ رنجیدہ سی رہنے لگی تھی۔ معلوم ہوتا تھا کہ وہ خود
کہیں اور ہے۔ آہستہ آہستہ میں سمجھنے لگا کہ اب اسے مجھ سے محبت نہیں رہی۔ اس کی
محبت اب مُردہ ہو چکی تھی اور اس محبت کا قاتل میں خود ہی تھا۔

اب دوسرا قدم اٹھنے کی بس ذرا سی دیر تھی۔ میں انتہائی خوف و دہشت
سے اس کا منتظر رہنے لگا۔ اس کے بعد ہی ڈیرک ڈین رائٹ ہم دونوں کی زندگیوں کے
درمیان ایک خلیج بن کر نمودار ہوگیا۔ اس میں وہ تمام خوبیاں موجود تھیں جو مجھ میں نہ
تھیں۔ وہ نہایت عقلمند، بذلہ سنج انسان تھا۔ شکل و صورت بھی اچھی تھی اور
مجبوراً مجھے اعتراف کرنا پڑتا ہے کہ واقعی وہ نہایت اچھا آدمی تھا۔ اسے دیکھتے ہی
میرا ماتھا ٹھنکا اور میں نے دل میں سوچا کہ سلویا کے لیے ایسا ہی آدمی مناسب ہے...

سلویا نے بچنے کی بہت کوشش کی۔ میں جانتا ہوں اس نے بڑی جدوجہد
کی... مگر میں نے اس کی قطعی کوئی مدد نہ کی۔ میں مدد کر بھی نہ سکتا تھا۔ میں تو خود اپنے

غم کی بھٹی میں تنہا سلگ رہا تھا اور خود اپنی بھی کوئی مدد نہیں کر پا رہا تھا۔ چناں چہ میں نے سلویا کی مدد نہ کی بلکہ میں نے معاملات کو اور بگاڑ دیا۔ ایک دن میں اس پر نہایت بری طرح برس ہی تو پڑا اور نہایت وحشیانہ طریقے پر اسے گالیاں دینا شروع کر دیں۔ دراصل میں رشک و حسد سے پاگل ہو رہا تھا۔ میں نے نہایت بے رحمی سے ایسی ایسی باتیں کہہ ڈالیں جو سراسر جھوٹ تھیں اور پھر اس کے بعد میں اپنے اس وحشیانہ پن پر خوب نازاں ہوتا رہا۔ مجھے یاد ہے کہ سلویا کا چہرہ کس طرح مرجھا گیا تھا۔

میں نے اس کے صبر کا پیمانہ چھلکا دیا۔ مجھے خوب یاد ہے کہ اس نے کہا تھا، "اب مجھ سے یہ برداشت نہ ہو سکے گا۔"

رات کو جب میں گھر واپس آیا تو مکان خالی تھا —— خالی —— ایک خط رکھا ہوا تھا، جیسا کہ عام طور پر ہوا کرتا ہے۔ اس میں لکھا تھا، "اب میں تم سے جدا ہو رہی ہوں، ہمیشہ ہمیشہ کے لیے۔ اب میں نیو ڈرڈی جا رہی ہوں۔ ایک دو روز وہاں قیام کروں گی۔ اس کے بعد میں اس شخص کے پاس چلی جاؤں گی جس کو مجھ سے واقعی محبت ہو اور دراصل جسے میری ضرورت بھی ہو۔ یہ میرا آخری فیصلہ ہے!"

شاید اس وقت تک مجھے اپنے شبہات پر پورا پورا یقین نہ تھا مگر اس خط کے پانے کے بعد میرے اوسان خطا ہو گئے۔ میرے بدترین اندیشے بالکل سچ ثابت ہو گئے۔ میں پاگلوں کی طرح اس کے پیچھے نیو ڈرڈی روانہ ہو گیا۔ میری موٹر ہوا سے باتیں کر رہی تھی۔ جب میں ہانپتا ہوا اس کے کمرے میں داخل ہوا تو وہ ڈنر کے لیے لباس تبدیل کر چکی تھی۔ مجھے اس کا وہ خوبصورت گھبرایا ہوا چہرہ آج بھی یاد ہے۔ اس چہرے پر خوف، تعجب اور حسن نہایت خوبصورتی سے نمایاں تھا۔

میں اسے دیکھتے ہی چلا اٹھا "میرے سوا کوئی دوسرا تمھاری طرف نگاہ بھی نہیں ڈال سکتا۔ سنا تم نے!"

اس کے بعد میں نے دونوں ہاتھوں سے اس کا گلا دبوچ لیا اور اسے دبانا شروع کیا۔

یکایک میری نظر آئینے پر پڑ گئی۔ ہم دونوں کے عکس اس میں دکھائی دیے۔ میں سلویا کا گلا گھونٹ رہا تھا اور وہ سانس لینے کے لیے تڑپ رہی تھی۔ میرے دائیں گال پر مجھے ایک بڑا سا نشان بھی نظر آیا۔ یہ وہی نشان تھا جو کان کے پاس گومڑی نکلنے کی وجہ سے بن گیا تھا۔

نہیں —— میں نے اسے قتل نہیں کیا۔ چہرے کا نشان دیکھتے ہی مجھ پر فالج کا سا اثر ہو گیا۔ میرے ہاتھ ڈھیلے پڑ گئے اور میں نے اسے فرش پر گر جانے دیا۔

اور پھر اس کے بعد میں زار و قطار رونے لگا اور وہ الٹے مجھے تسلی دینے لگی ..... ہاں وہ میری دل جوئی کرنے لگی۔

میں نے اس کو سب کچھ بتا دیا۔ اس نے بھی مجھے سمجھایا کہ اس کے خط کے اس جملے سے اس کی کیا مراد تھی "اس شخص کے پاس چلی جاؤں گی جس کو مجھ سے واقعی محبت ہے اور جسے دراصل میری ضرورت بھی ہو۔" اس سے اس کا مطلب تھا اس کا بھائی ایلن۔

ہم دونوں نے اس رات ایک دوسرے کے دل میں از سر نو گھر بنایا اور پھر اس کے بعد سے آج تک میں پھر کسی غلط فہمی کا شکار نہیں ہوا۔

اگر اللہ کی مہربانی نہ ہوئی ہوتی اور میں نے اس آئینے میں اپنا عکس نہ دیکھ لیا ہوتا تو آج میں ایک قاتل بن گیا ہوتا۔ یہ خیال میری زندگی کے لیے نہایت سبق آموز اور سکون بخش ہے۔ ہاں اس رات ایک چیز کا قتل بے شک ہو گیا اور وہ تھا میرا رشک و حسد جو ایک عرصے سے مجھ میں سمایا ہوا تھا۔

میں اکثر سوچتا ہوں کہ اگر پہلے روز میں نے وہ بنیادی غلطی نہ کی ہوتی —— چہرے پر بائیں جانب گہرا نشان —— جبکہ درحقیقت وہ تھا دائیں جانب —— آئینے میں تو الٹا ہی معلوم ہوتا ہے تو شاید چارلس کے بارے میں اس حد تک یقین نہ ہوا ہوتا؟ اس حالت میں کیا میں سلویا کو متنبہ کرتا؟ اس کی شادی مجھ سے ہوتی یا چارلس سے؟ یا پھر شاید ماضی اور مستقبل سب یکساں ہیں؟

میں ایک سیدھا سادا آدمی ہوں اور یہ پیچیدہ باتیں نہیں جانتا۔ بہر حال میں نے جو دیکھا سو دیکھا اور یہ میرے دیکھنے ہی کی بدولت ہے جو سلویا آج بھی میرے ساتھ ہے۔ اب ہم دونوں مرتے دم تک ساتھ ہی رہیں گے یا شاید اس کے بعد بھی . . . .

...نا چاہتا ہوں

سوال: بیس اور چھبیس سال کی عمر میں قد کس طرح بڑھایا جا سکتا

ایم۔اے۔سلیم (رامپور)

...اب: معلوم نہیں آپ کو قد بڑھانے کی اس قدر فکر کیوں ہے ! یہ اندازِ ...نظر سے تو بالکل غیر ضروری ہے۔ اگر آپ کا قد چھے فٹ کا ہے، لیکن آپ ...ستے محروم ہیں اور آئے دن بیمار رہتے ہیں تو آپ اپنے اس طویل قد کو ...گے ! آپ کہیں گے کہ "میں تن درست ہوں، آپ نے خواہ مخواہ مجھے ...نصیحت ادا کرنا شروع کر دیا۔ میرا قد عمر کے لحاظ سے خاصا چھوٹا ہے، اس ...د بڑھانے کا مشورہ کیا ہے۔ اس میں کونسی بُرائی کر دی ؟" اصل میں صورت ...ارے پاس جو خطوط پہنچتے ہیں ان میں صحت و تن درستی کے متعلق معلومات ...بجائے قد بڑھانے کے نسخے زیادہ دریافت کیے جاتے ہیں اور چوں کہ ...بڑھانے والی دواؤں کا سرے سے وجود ہی نہیں ہے اور پھر اگر ...نوں سے بہت کوشش کر کے انچ آدھ انچ قد بڑھایا بھی جا سکتا ...ہ بیس سال سے کم عمر میں ممکن ہے، اس کے بعد نہیں۔ ہاں ! اگر دس ...عمر ہی سے کوئی شخص خاص طور پر اس امر کی کوشش شروع کر دے ...کہ وہ پستہ قامت نہ رہ جائے۔ اس کے لیے نظامِ غدد کو تحریک دینے ...اور مخصوص ورزشوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ افسوس ہے کہ بیس سے چھبیس سال کی عمر زائد المیعاد کے زمرے میں آجاتی ہے۔ اس لیے قد بڑھانے والی ورزشوں اور غذا کا مسئلہ پھر کسی مناسب وقت کے لیے اٹھا رکھا ہے۔ کبھی موقع ہوا تو اسے جسمانی ورزش کے زیرِ عنوان زیرِ بحث لایا جائے گا۔

ایک اچھی ورزش

سوال: صبح کے وقت کے لیے کسی ایسی ورزش کا مشورہ دیجیے جو صرف پندرہ منٹ میں مکمل ہو جائے۔

(سید حسیم الدین۔ محبوب نگر)

جواب: آپ اگر ہمدردِ صحت کا باقاعدہ مطالعہ کرتے ہیں تو ماہ نومبر و دسمبر ۱۹۶۱ء کے ہمدردِ صحت میں بارہ ورزشوں کا ایک مکمل کورس شائع کیا گیا ہے، اسے دیکھ لیجیے۔ یہ بارہ ورزشیں آپ بآسانی صبح پندرہ منٹ کے اندر کر سکتے ہیں۔ اس کورس میں پورے نظامِ جسمانی کے عضلات کی ورزش ہو جاتی ہے اور ایک شخص سارے دن چست و تن درست رہتا ہے۔ آپ بھی ان ورزشوں کو اپنے معمولات میں شامل کر لیجیے۔

توانائی کے لیے پھل

سوال: ایک بیس سالہ نوجوان کے لیے جس کا جسم کچھ زیادہ موٹا اور توانا نہیں ہے، وہ کون سے قدرتی میوے اور پھل ہیں جن کے استعمال سے جسم ایک توانا طاقتور، خاص کر موٹا بن سکتا ہے اور چہرے پر نکھار آ سکتا ہے۔ جلد کی خوبصورتی میں بھی اضافہ ہو جائے

(مقصود جمال۔ کلکتہ)

جواب: جس بیس سالہ نوجوان کے توانا اور موٹے ہونے کے لیے آپ نے قدرتی میوے اور پھل دریافت کیے ہیں ان کے لیے نظام جسمانی میں پروٹین یعنی اجزاء لحمیہ کی کمی ہے۔ اس لیے خشک میوے میں بادام، کشمش اور منقیٰ کا استعمال ان کے لیے مناسب ہے۔ ان کا طریقہ استعمال یہ ہونا چاہیے کہ گیارہ دانے مغز بادام شیریں اور دو تولے کشمش رات کو بھگو دیں اور صبح خوب اچھی طرح چبا کر کھائے جائیں اور اوپر سے ایک پاؤ سے لے کر آدھ سیر تک دودھ پی لیا جائے۔ پھلوں میں ایسے شخص کے لیے کیلا نہایت عمدہ قدرتی غذا ہے۔ دو کیلے روزانہ صبح ناشتے میں یا تیسرے پہر کو کھائے جائیں۔ آپ نے میوے اور پھلوں کی قید لگا دی ورنہ ہم آپ کو ان کے علاوہ کچھ دوسری قدرتی چیزیں بھی بتا سکتے تھے۔ ہو سکتا ہے کہ ہمارا یہ جملہ پڑھ کر آپ ہم سے دوبارہ پوچھیں، اس لیے ہم وہ نسخہ بھی ابھی بتائے دیتے ہیں۔

وہ سب لوگ جو جسمانی اعتبار سے کمزور ہیں اور ان کے جسم پر گوشت کبھی نہیں چڑھتا روزانہ ایک سے دو انڈوں کی زردی لیں اور اس میں ایک سے دو بڑے چمچے شہد خالص ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ شروع ایک انڈے سے کریں پھر ایک دو ہفتے بعد دو انڈے کر دیں۔ اسی مناسبت سے شہد کی مقدار بڑھا دیں جب شہد اور انڈوں کی زردی باہم یک جان ہو جائے تو اس میں ایک ماشہ کے بقدر چوب چینی باریک سائیدہ اچھی طرح ملا کر صبح نہار منہ کھالیں اور اوپر سے ایک پاؤ سے لے کر آدھ سیر تک دودھ پی لیا کریں۔ اس نسخے سے جوان ہوں یا بوڑھے سب کے چہرے پر نکھار آجائے گا اور جسم پر مناسب حد تک گوشت چڑھ جائے گا۔

ہچکی کیوں؟

سوال: ہچکی کیوں آتی ہے اور اس کا سبب کیا ہے؟

(جمیل الرحمٰن۔ شمسی)

جواب: حجاب حاجز (سینہ اور شکم کے درمیانی عضلی پردے) کے غیر ارادی طور پر یکایک سکڑنے یا تشنج سے ہچکی پیدا ہوتی ہے۔ حجاب حاجز کے اس طرح سکڑنے سے دم کشی کی حرکت ہوتی ہے۔ یہ حرکت ایسی اچانک ہوتی ہے کہ حنجرہ کا سوراخ اس وقت کے داخلے کے لیے تیار نہیں ہوتا اور یکایک بند ہو جاتا ہے اس کے بند ہونے سے آواز کے تاروں میں حرکت ہو کر ہچکی کی ممتاز آواز پیدا ہوتی ہے ہچکی عموماً معدے میں چھیڑ یا خراش ہونے سے ہوا کرتی ہے۔

لکھتے وقت ہاتھ کانپتے ہیں

سوال: جب میں لکھتا ہوں تو ہاتھ کانپتے ہیں اور صحیح نہیں لکھا جاتا اور کبھی کبھی لکیر بھی آجاتی ہے۔

(عزیز احمد خاں۔ لاہور)

جواب: بعض پیشوں میں جن میں پیچیدہ حرکات بہت زیادہ دیر تک عمل میں لانی پڑتی ہیں ——— مثلاً لکھنا، پیانو بجانا، ستار وغیرہ بجانا، تاربرقی کے آلات استعمال کرنا، سگریٹ انگلیوں سے بنانا وغیرہ ——— متعلقہ عضلات میں تشنج اور بے قاعدہ انقباض، لرزش یا تھرتھراہٹ پیدا ہو جانے کا امکان ہوتا ہوتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہاتھ اور انگلیوں کی مطلوبہ حرکت ناقص یا بری طرح عمل میں آتی ہے اور رفتہ رفتہ یہاں تک نوبت پہنچتی ہے کہ آخر وہ حرکت بالکل عمل میں نہیں لائی جا سکتی۔

یہ شکایت ان افراد میں زیادہ عام ہوتی ہے جنھیں اپنے روزانہ مشغلے کی وجہ سے بہت زیادہ لکھنے کی ضرورت ہوا کرتی ہے، مثلاً کلرکوں، کاتبوں، سکریٹروں وغیرہ میں۔ اسی واسطے اس عارضے کو "رائٹرس کریمپ" (WRITER'S CRAMP) (اعتقال دبیری یا اعتقال کاتبی) کا اصطلاحی نام دیا گیا ہے۔

یہ عارضہ عورتوں کی بہ نسبت مردوں میں زیادہ عام ہے اور زیادہ تر بیس اور چالیس سال کی عمر کے درمیان ہوا کرتا ہے۔ موروثی عصبی و اضطرابی مزاج، جوش و ہیجانی عادات، تشویش و افکار کی زیادتی وغیرہ سے اس کی استعداد پیدا ہو جاتی ہے۔ گاہے ہاتھ اور انگلیوں میں کوئی چوٹ یا مرض کے بعد یہ پیدا ہو جاتا ہے لیکن اس کا سب سے زیادہ عام سبب بہت زیادہ لکھنا ہی ہوتا ہے۔

ںتوں میں ہاتھ اور انگلیوں کو چندے آرام دینے سے افاقہ ہوجاتا ہے لیکن
لکھنا عرصۂ دراز تک جاری رکھا جائے تو پھر یہ حالت مستقل ہوجاتی ہے۔
ن اور بجلی کی رو وغیرہ سے بھی اس کا علاج کیا جاتا ہے۔
نکسیر آنے کا سبب ناک کے جوف میں کوئی مقامی خرابی ہوسکتی ہے۔
و شدید نزلہ یا تدرنی اور آتشکی عوارض، چوٹ یا مسلسل کریدتے رہنا
عام نظامِ جسم کے امراض ہوسکتے ہیں (مثلاً امراضِ جگر و گردہ، امراض
ں الدم، اسقربوط، متعدی امراض وغیرہ)
زیادہ شدید حالتوں میں ماہرانہ تشخیص و علاج کرانا چاہیے۔

ںمیں جلن

سوال: میں طالبِ علم ہوں، مجھے پیشاب بہت آتا ہے، مثانہ کمزور
ب آتے وقت جلن محسوس ہوتی ہے قبض رہتا ہے، معدہ کمزور ہے۔
ملاج کرچکا ہوں اور یہ سب کچھ عرصہ پہلے کی میری بُری حرکتوں کا نتیجہ ہے
کر اس خط کا جواب آئندہ رسالہ ہمدرد صحت میں دیں۔
(محمد اقبال چشتی۔ میانوالی)

جواب: پیشاب کی کثرت اور جلن کی حالت میں سب سے پہلے قارورہ کا
ور خردبینی امتحان کرانا چاہیے تاکہ ان علامات کا بنیادی سبب معلوم
ور پھر مناسب عِلاج اختیار کیا جاسکے۔
کثرتِ بول کے اسباب مختلف ہوسکتے ہیں: مثلاً بعض امراضِ گردہ، ذیابیطس
بر شکری، اعصابی ہیجان، ہسٹیریا کے دورے، چائے یا دوسرے مدر
ے کا زیادہ استعمال وغیرہ۔
سوزشِ بول کے عام اسباب: پیشاب میں ترشہ کی زیادتی، تیز مرچ
ر اغذیہ کا زیادہ استعمال، سوزاک حاد و مزمن اور اعضائے تناسل
چھیڑ وغیرہ ہوسکتے ہیں۔
قبض دور کرنے کے لیے سبزی ترکاریوں اور ریشہ دار نباتی غذائیں مفید
اور عام اصولِ حفظانِ صحت کی پابندی بہرحال ضروری ہے۔ کھانے
ےمیں باقاعدگی کے ساتھ ہلکی ورزش (بالخصوص پیٹ کی ورزشیں) سے
فائدہ ہوتا ہے۔

دائمی نزلہ

سوال: دائمی نزلے کے اسباب، اس کے نقصانات اور اس
سے بچنے کی تدابیر پر مفصل نوٹ لکھیں۔ (محمد اختر حسین۔ بہاول پور)

جواب: دائمی نزلہ (ناک کی جھلی کا مزمن ورم) دو شکلوں کا ہوتا
ہے۔ ایک وہ جس میں ناک کی مخاطی جھلی اور تر یانی ہڈی کے زیریں سرے بہت موٹے
ہوجاتے ہیں اور ممکن ہے کہ جھلی کی یہ دبازت بلعوم اور یوسٹیکی نالیوں تک پہنچ
کر ان کو بھی ماؤف کردے۔ یہ عارضہ کبھی تو حاد نزلہ عرصۂ دراز تک جاری رہنے
کا نتیجہ ہوتا ہے اور کبھی مسلسل و متواتر میکانکی خراش یا چھیڑ کا۔
ناک کی جھلی کے اس دیر پا ورم اور دبازت کی وجہ سانس کی آمد و رفت میں بہت
رکاوٹ ہوتی ہے اور تنفس کا فعل زیادہ تر منہ کی راہ سے انجام پاتا ہے اس میں قوت
شامہ کم ہوجاتی ہے۔
دوسری شکل میں ناک کی مخاطی جھلی ندبول ہوکر پتلی پڑجاتی ہے اور اس سے
نہایت بدبودار اور پیپ دار رطوبت خارج ہوتی رہتی ہے (یہ پینس کے عارضے
کا ایک سبب ہوتی ہے)۔ جھلی کی سطح پر خفیف زخم ہوسکتے ہیں اور اس کی سطح پر
پپڑیاں جم جاتی ہیں۔ مریض کی قوتِ شامہ مفقود ہوجاتی ہے۔ دائمی نزلہ ایلرجی
سے بھی پیدا ہوجایا کرتا ہے۔
اس عارضے سے بچنے کے لیے عام اصولِ حفظانِ صحت کی پابندی کے ساتھ
ناک اور منہ کی صفائی کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے۔ سردی لگنے سے حفاظت
کرنی چاہیے۔ اپنے تولیے اور استعمالی ظروف صاف و پاک اور علیحدہ رکھنا چاہیے۔
سونے کا کمرہ ہوادار مگر راست ٹھنڈی ہوا کے جھونکوں سے محفوظ ہونا چاہیے۔
دھوئیں اور بدبودار بخارات یا تیز گیسوں کو سونگھنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ جب حاد
نزلے کا دورہ ہو اس کا بروقت مناسب علاج کرنا چاہیے تاکہ وہ دائمی شکل نہ
اختیار کرے۔ اگر کبھی نزلہ ہوکر کمزوری ہو تو نزلے کے مقامی دافع عفونت علاج
کے علاوہ ممد صحت عام مقویات (مثلاً مچھلی کا تیل، لوہے اور سنکھیا وغیرہ کے
موزوں مرکبات) طبیب کے مشورے سے استعمال کرنا چاہیے۔ مثل مشہور ہے کہ

زلہ "اُمّ الامراض" ہے (تمام بیماریوں کی ماں یا جڑ ہے) لہٰذا اس سے تحفظ او علاج کے لیے خاص توجہ ضروری ہے۔ ناک کو کُرید تے رہنے کی مضر عادت اکثر بچوں میں پائی جاتی ہے، جو بالآخر ناک میں عفونت پیدا ہونے کا سبب بن جاتی ہے۔ اِس سے پرہیز ضروری ہے۔ "ایلرجی" (بیش حسّاسیت) پیدا کرنے والے عاملات سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔

دُور کی نظر کمزور ہے

سوال: میری عمر (۲۱) اکیس سال کی ہے۔ میری دور کی نظر کمزور ہے لیکن نزدیک کی نظر اتنی ٹھیک ہے کہ باریک لکھائی چاند کی روشنی میں پڑھ سکتا ہوں۔ برائے مہربانی کوئی نسخہ تجویز فرما دیں جس سے یہ شکایت دور نہ ہو تو کم از کم کچھ تو فرق پڑ جائے۔ (محمد شریف۔ ڈھاکہ)

جواب: دور کی نظر کمزور "قصرالبصر" یا کوتاہ نظری، مایوپیا" ہونے کی شکایت اکثر طلبا وغیرہ میں (جو باریک بینی زیادہ کرتے ہیں۔ خراب روشنی میں سر جھکا کر پڑھتے ہیں اور آنکھ پر زیادہ زور ڈالتے ہیں) پیدا ہو جاتی ہے۔ اس میں آنکھ کی طرف زیادہ خون آتا ہے اور رفتہ رفتہ آنکھ کا ڈھیلا زیادہ لمبا ہو جاتا ہے جس سے روشنی کی متوازی شعاعیں شبکیہ تک نہیں پہنچنے پاتیں بلکہ شبکیہ کے سامنے ہی "فوکس ہوتی" یا عکس ڈالتی ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دور کی اشیا کی شبیہہ دھندلی اور غیر واضح قائم ہوتی ہے اور عینک سے دور کی چیز کو صاف نہیں دیکھ سکتا۔

یاد رکھنا چاہیے کہ اِس شکایت کا علاج کسی دوائی نسخہ سے نہیں ہو سکتا۔ علاج صرف یہ ہے کہ مقعّر شیشوں کی عینک لگائی جائے۔ آپ کے لیے صحیح واحد طریقہ یہی ہوگا کہ کسی ماہر چشم سے آنکھوں کا باقاعدہ امتحان کرائیں اور اس کے مشورے پر عمل کر کے استعمال کریں۔ دوائی نسخوں کے پھیر میں وقت ضائع نہ کریں، ورنہ بصارت کی یہ خرابی زیادہ ہو جانے کا خطرہ ہے۔

پاؤں کے پسینے

سوال: چلتے وقت پاؤں میں پسینے آنے لگتے ہیں۔ اس مرض کا کیا علاج کروں؟ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ (دکھی لاہوری۔ کراچی)

جواب: ہمارے جسم سے فالتو پانی کا اخراج ہماری جلد، آنتوں، گردوں اور پھیپھڑوں کے ذریعے ہوتا ہے۔ جلد اس کام میں اہم حصّہ لیتی ہے۔ جلد سے اخراج دو طریقوں سے ہوتا ہے۔ ایک غیر محسُوس پسینہ اور دوسرا نمایاں پسینہ۔ اول الذکر میں جو پانی خارج ہوتا ہے وہ نہ محسُوس ہوتا ہے اور نہ نظر آتا ہے اور ۲۴ گھنٹے میں تقریباً ۸۰۰--۶۰۰ مکعب سینٹی میٹر پانی خارج ہوتا رہتا ہے۔ ہمارا چہرہ، گردن، ہاتھوں کی پشت، ہاتھوں کی ہتھیلی اور پیر کے تلوے اس اخراج میں زیادہ حِصّہ لیتے ہیں۔

نمایاں پسینہ، پسینہ کی خاص گلٹیوں کا فاعلی ترشح ہے۔ یہ پسینے کی گلٹیاں تمام جِلد میں بکھری ہوئی ہیں مگر ہتھیلی اور تلوؤں میں خاص کر بہت زیادہ ہوتی ہیں۔ یہ گلٹیاں تحت الجلد ساختوں میں ملتی ہیں۔ قیاس ہے کہ تمام جِلد میں ایسی ۲۰ لاکھ سے لے کر ۲۵ لاکھ کے قریب ہوتی ہیں۔ پسینے کے یہ غدد دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک قسم کو ایکیرین (ECERINE) گلٹی کہتے ہیں۔ یہ زیادہ تر ہتھیلی اور تلوؤں پر ملتی ہیں۔ سر پر اس سے کم اور دھڑ، باہوں اور ٹانگوں پر اور بھی کم۔ جو پسینہ ان سے نکلتا ہے اس میں نمک، یُوریا، لیکٹیٹس وغیرہ ہوتے ہیں۔

دوسری قسم ایپوکرین (APOCRINE)۔ یہ گلٹیاں بڑی ہوتی ہیں اور صرف بغل، پستان کے ارد گرد رنگین حلقے میں، زیر ناف ہڈی کے قریب جہاں بال اُگتے ہیں اور اعضائے تناسل میں ملتی ہیں۔ ان سے نکلے ہوئے پسینے میں خاص قسم کی بو ہوتی ہے۔ ہر دو قسم کی گلٹیوں سے ترشح تین طریقوں سے ہوتا ہے (ا) حرارت سے۔ جب ماحول کا درجۂ حرارت بڑھے یا جسم کو مصنوعی طور پر گرم کیا جائے، جیسے گرم غسل سے، بجلی سے، بخاروں کے دوران میں۔ اس کا تعلق اعصاب سے ہے اور کچھ دماغ اور نخاع سے ہے اور کچھ مولدی عروق کے پھیلنے سے۔ (ب) ذِہنی: یہ خاص کر ہتھیلی، تلوؤں اور بغل میں ہوتا ہے اور انتہائی جذباتی صورتوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ دماغ کے ذہنی اعلیٰ مراکز سے ظہور پذیر ہوتا ہے۔ (ج) عضلاتی ورزش سے۔ تمام ورزشی حرکتوں سے پسینہ ان گلٹیوں سے زیادہ ترشح ہوتا ہے۔ برودت سے پسینہ کم ہوتا ہے، جیسے ٹھنڈے غسل سے، ٹھنڈے مشروب پینے سے۔ جسم کا جو حصّہ نیچے رہتا ہے وہاں پسینہ زیادہ آتا ہے لیکن کروٹ

نیام بدلنے سے اس مقام کا پسینہ کم ہو جاتا ہے۔

ں آنے کا مقصد (۱) جسم کی حرارت کو نظم میں رکھنا۔(۲)
ندر کے پانی کی مقدار کو منظم رکھنا (۳) جسم کے اندر نمکیات کا نظم یعنی
مقدار میں اندر رکھنا (۴) جسم کی تیزابیت اور کھارپن پر کنٹرول (۵)
کا اخراج بعض جسم کے فضلات پسینہ کے ذریعے سے جسم سے خارج ہو
جسم کو تر رکھنا اور خشکی سے بچانا۔

پاؤں میں پسینے کی گلٹیاں بھی زیادہ ہیں۔ پاؤں سے پانی غیر محسوس طور
رج ہوتا ہے۔ چلنے میں پیر کی عضلاتی حرکت بھی زیادہ ہوتی
ں بڑھتی ہے۔ اس لیے پسینہ زیادہ آتا ہے۔

رعشہ

سوال: بارہ سال کے بچے کو رعشہ ہے۔ چھے ماہ انگریزی علاج ہوا۔
م ہوگیا۔ موسم سرما کے شروع ہونے پر پھر ہوگیا۔ ماءاللحم، معجون فلاسفہ،
ک معتدل، ازاراقی کے مرکبات روغن ماہی وغیرہ استعمال ہوئے مگر
نہیں ہو رہا۔ براہ کرم علاج سے بذریعے ہمدرد صحت آگاہ فرمادیں۔

(غلام فاطمہ بیگم۔ ضلع سکھر)

جواب: رعشہ عام طور پر عصبی مزاج، غدہ درقیہ کی زیادتی
ں دماغی امراض، پیدائشی آتشک، کیلسیم اور وٹامن بی کمپلیکس کی
ہوتا ہے۔

محترمہ آپ نے بچے کے متعلق مفصل علامات نہیں لکھیں اور جب تک
متعلق مفصل علامات اور جو اثرات اس کے جسم اور جسم کے مختلف
ں میں موجود ہیں، معلوم نہ ہوں ہمارے لیے کوئی علاج تجویز کرنا ممکن
۔ ایسے سوالوں کا جواب ہمدرد صحت کے ذریعے دینا مفید نہیں ہوگا۔
رم بچے کی مفصل کیفیت اور مختلف نظاموں میں جو غیر طبعی نشانیاں
ا ہیں، لکھ کر بھجوائیے۔

جون ۱۹۶۲ء

مدرد صحت
کراچی

۳۱ —— نمبر ۶

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید

فی پرچہ: ۳۷ پیسے
ال کے لیے: ۶ روپے

اداریہ

طبِ مشرق کا نقطۂ نظر

مجھ سے بہت سے لوگوں نے یہ بات کہی ہے" کیا ہی اچھا ہو کہ طبِ یونانی اور ایلوپیتھک طریقۂ علاج میں باہمی تعاون کی سبیل نکل آئے، اس لیے کہ ان دونوں طبوں کے درمیان اس طرح کے تعاون سے ملک کو بہت فائدہ ہوگا۔"

میں ان تمام دوستوں کی دل سے قدر کرتا ہوں جو ان دونوں طبوں کے درمیان باہمی تعاون کی تحریک پیش کرتے ہیں۔ میں ایلوپیتھک کی ان ترقیوں سے بھی متاثر ہوں جو اس نے سرجری اور طبی سائنس کی دوسری شاخوں میں کی ہیں لیکن اس کے باوجود موجودہ حالات میں ان دونوں طبوں کے درمیان باہمی تعاون کا کوئی راستہ مجھے نظر نہیں آتا۔ یہ حقیقت تو آج اہلِ علم سے پوشیدہ نہیں کہ ایلوپیتھک طریقِ علاج طبِ یونانی ہی کے بطن سے پیدا ہوا ہے اور عرصۂ دراز تک ان دونوں طبوں میں بجز زبان کے اور کوئی فرق نہیں تھا۔ ایلوپیتھی کے تقریباً تمام مکسچروں کی ترتیب یونانی کے نسخوں کا چربہ تھی۔ لیکن پروفیسر پاسچر کے نظریۂ جراثیم کے بعد سے معاملہ بالکل مختلف ہوگیا۔ ان کی دواسازی اور تشخیص امراض کی بنیاد یہی نظریۂ جراثیم قرار پایا اور اسی کے مطابق جراثیم کش دوائیں، سیرم اور انجیکشن تیار ہونے لگے اور اسبابِ مرض کے دوسرے تمام عوامل سے صرفِ نظر کرلی گئی۔

یہ صحیح ہے کہ بہت سی بیماریوں میں مختلف قسم کے جراثیم پائے جاتے ہیں اور کچھ خاص قسم کی دواؤں کے استعمال سے وہ جراثیم ہلاک بھی ہوجاتے ہیں، لیکن اس سے طبیعتِ مدبّرۂ بدن (HEALING - INTELLIGENCE IN THE ORGANSIM) کی کوششیں جو وہ نظامِ جسمانی سے جمع شدہ سمّی و فاسد مادّہ خارج کرنے کے لیے کرتی ہے، دب کر رہ جاتی ہیں اور سمّی مادّے جسم بدر ہونے کے بجائے جسم کے اندر ہی رہ جاتے ہیں۔ طبِ یونانی کے نزدیک بخار اور دوسرے تمام امراضِ حاد (ACUTE DISEASES) دراصل طبیعتِ مدبّرۂ بدن کی ان کوششوں ہی کا دوسرا نام ہے جو وہ دفعیۂ مرض کے لیے کرتی ہے۔ بقراط نے جسے آج بھی دنیائے طب 'طب کا باپ' (FATHER OF MEDICINE) کہتی ہے، جب اپنے شاگردوں سے یہ بات کہی تھی "مجھے بخار دے دو، میں مریض کو اچھا کردوں گا" تو اس نے طبیعت مدبّرۂ بدن کے اس معالجاتی اقدام کی طرف اشارہ کیا تھا۔

رہا جراثیم اور بکٹیریا (GERMS AND BACTERIA) کا معاملہ تو اس کے متعلق صحیح نظریہ وہ ہے جو پروفیسر بی کیمپ (BECHAMP) نے پیش کیا ہے جو پاسچر ہی کا ہم عصر تھا۔ بی کیمپ نے اس بات کو عملی طور پر ثابت کر دکھایا ہے کہ ہر جسم میں ایک خاص ٹائپ کا زندہ خلیہ ہوتا ہے جسے پروفیسر موصوف 'مکروزیما' (MICROZYMA) کے نام سے پکارتا ہے اور جو جراثیم اور بکٹیریا کے مقابلے میں بہت ہی زیادہ چھوٹا ہوتا ہے لیکن جب نظامِ جسمانی میں جمع شدہ سمّی اور فاسد مادوں کی وجہ سے غیر معمولی حالات پیدا ہوتے ہیں تو یہ 'مکروزیما'، بڑھ کر بکٹیریا بن جاتا ہے اور پھر یہ جسم میں ایسے کیمیائی تغیرات پیدا کرتا ہے جس کے نتیجے میں

پرنٹر پبلشر نے جاوید پرنٹنگ پریس میں چھپوا کر دفتر همدرد صحت، ہمدرد ڈاک خانہ۔ ناظم آباد کراچی سے شائع کیا۔

نظامِ جسمانی ان جمع شدہ فاسد مادّوں کو خارج کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

پروفیسر لی کیمپکے اس نظریے سے نظامِ جسمانی میں جراثیم اور بکٹیریا کے پائے جانے کی نہایت معقول توجیہہ بھی ہو جاتی ہے اور پروفیسر پاسچر کے اس نظریہ کی تردید کے ساتھ کہ جراثیم پیدائش امراض کا سبب ہوتی ہے۔ طبِ یونانی کی اس نظریہ کی تصدیق بھی ہو جاتی ہے کہ طبیعتِ مدبّرہ بدن خود ہی علاج کرتی ہے۔ طبیبِ معالج کا کام یہ ہے کہ وہ اس کی ان کوششوں میں ہاتھ بٹائے اور نظامِ جسمانی میں جمع شدہ سمّی اور فاسد مادّوں کو خارج کرنے والی دوائیں استعمال کرے۔

مرض کے پیدا ہونے کے متعلق یہ متضاد نظریات دراصل ان طبوں میں باہمی تعاون کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ ہیں۔ میں نے اپنا نقطۂ نظر نہایت وضاحت کے ساتھ پیش کر دیا ہے۔ اگر موقع ملا تو کبھی اس کے متعلق بھی عرض کروں گا کہ نظریۂ جراثیم کی بنیاد پر جو علاج کیا جاتا ہے وہ بیماریوں سے نجات نہیں دیتا، بلکہ اُلٹا الجھا کر رکھ دیتا ہے۔

ڈاکٹر رفعت حسین صدّیقی

ڈاکٹر رفعت حسین صدیقی بدایوں کے قصبہ عارف پور نوادہ میں ۲۷ جون کو پیدا ہوئے۔ یہ جگہ اپنے محل وقوع کی وجہ سے بدایوں کا ایک محلہ شمار کی جاتی دان کے مورث اعلیٰ عارف نے آباد کیا تھا۔

ڈاکٹر صاحب کے والد کا انتقال ۱۹۱۵ء میں ہوگیا لہٰذا ان کے بڑے بھائی گڑھ لے آئے۔ گورنمنٹ ہائی اسکول سے ایس ایل سی کے امتحان میں کامیاب بعد ۱۹۲۲ء میں مسلم یونیورسٹی علی گڑھ کے انٹرمیڈیٹ کالج میں داخلہ لیا۔ بی ایف ایس سی، ۱۹۲۶ء میں بی ایس سی اور ۱۹۲۸ء میں ایم ایس سی اور کی ڈگریاں حاصل کیں۔ اب ان کے سامنے وکالت یا ریسرچ کے دو راستے تھے۔ ریسرچ کا ان کو بہت شوق تھا، چنانچہ انھوں نے ریسرچ کی طرف ڈاکٹر صاحب کو طبِ مشرقی کے مفردات یعنی جڑی بوٹیوں کے خواص اور ت و ساخت کے مسئلوں سے دلچسپی تھی چنانچہ انھوں نے مسلم یونیورسٹی پی ایچ ڈی میں داخلہ لیا اور یونیورسٹی سے اجازت لے کر آیورویدک اور کالج دہلی کے تحقیقاتی ادارے میں داخل ہوئے۔ یہ شعبہ ڈاکٹر سلیم الزماں ہی میں قائم ہوا تھا اور مسیح الملک حکیم اجمل خاں صاحب مرحوم کے ر تھا۔ یہاں انھوں نے راولفیا سرپنٹینا - RAIWOLFIA SERPENT اور ہولرہینا اینٹی ڈائی سینٹریکا (HOLARRHENA ANTIDYSENT) پر کام شروع کیا۔ راولفیا سرپنٹینا نام سے مشہور تھی اور جنون کے علاج میں کام آتی تھی۔ اسی دوا کو پٹنہ میں اسرول اور سرپ گندھا اور چندر کا کے ناموں سے بھی موسوم کیا جاتا تھا۔ ں لیے کہ سانپ کے کاٹے میں مفید سمجھی جاتی ہے اور چندر کا اس لیے کہ اس لے ہیں جو ہلال کی شکل میں ہوتے ہیں۔ اس پودے سے ڈاکٹر صاحب نے (ALKALOIDS) حاصل کیے، جس میں تین سفید رنگ کے تھے اور دو زرد رنگ کے۔ سفید اور زرد رنگ کے قلیاسوں کے خواص بالکل مختلف تھے۔ ان میں سفید مسکن تھے اور جنون، مرگی، ہسٹریا، کم خوابی وغیرہ میں مفید ثابت ہوئے اس پودے پر کیمیاوی کام دنیا کے اور کسی معمل میں نہیں ہوا تھا۔ سب سے پہلے طبیہ کالج کے تحقیقاتی ادارے میں ہوا۔ اب اس کی اہمیت کو دیکھتے ہوئے دنیا کی مشہور تجربہ گاہوں میں کیمیادان اور محقق اس کے مختلف پہلوؤں پر کام کر رہے ہیں۔ ہولرہینا ڈائی سنٹریکا کے قلیاسے خونی پیچش میں مفید تھے۔ اس کے قلیاسوں کا باہمی رشتہ ڈاکٹر صاحب نے معلوم کیا۔ اس مقالے پر مسلم یونیورسٹی علیگڑھ نے ڈاکٹر صاحب کو پی ایچ ڈی کی ڈگری دی اور دنیا کے مشہور کیمیا کے پروفیسروں نے ان کے کام کی تعریف کی۔

ڈاکٹریٹ کی ڈگری لے کر ۱۹۳۵ء میں آکسفورڈ یونیورسٹی میں ڈی فل (D. PHIL) کی ڈگری کے لیے داخلہ لیا اور وہاں پروفیسر سر رابرٹ رابنسن جو علم کیمیا میں دنیا کی چند ممتاز ہستیوں میں سے ایک تھے، ان کی رہبری میں تالیفی اور تشریحی مسائل پر کام کیا۔ زیادہ تر کام اسٹرکینن کے ساخت کے مسئلے پر تھا۔ یہ قلیاسا کچلے سے حاصل ہوتا ہے اور اعصابی محرک سمجھا جاتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے اس کے مختلف مرکبات بنا کر خواص بہتر کیے۔ ۱۹۳۷ء میں آکسفورڈ سے ڈاکٹریٹ کی ڈگری حاصل کی۔ یہ ڈگری ڈاکٹر صاحب نے دو برس کی قلیل مدت میں حاصل کی اور عازم وطن ہوئے۔ مسلم یونیورسٹی علی گڑھ میں اولاً لیکچرار اور بعد ازاں ریڈر کے عہدوں پر مامور ہوئے اور درس و تدریس اور ریسرچ کا سلسلہ جاری رکھا۔ ۱۹۴۲ء میں وہ امپیریل ایگریکلچرل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں امپیریل آرگینک کیمسٹ کے عہدے پر فائز ہوئے۔ دہلی میں یہ تحقیقاتی ادارہ ایشیا میں اپنی نوعیت کی ایک مثال ہے۔ یہاں انھوں نے برصغیر پاک و ہند کی تقسیم تک کام کیا۔ ۱۹۴۷ء میں حکومت پاکستان کی وزارتِ خوراک و زراعت میں شامل ہوئے۔ کچھ دن قیام کے بعد حکومت پاکستان نے ان کو سنٹرل کنٹرول لیباریٹری اور نسٹی آف فروٹ ٹیکنالوجی لائل پور میں چیف کیمسٹ کی حیثیت سے مقرر کیا۔

یہ کام ڈاکٹر صاحب کو پسند نہ تھا لہٰذا یکم فروری ۱۹۵۰ء کو صوبائی حکومت کے محکمۂ تعلیم میں آ گئے۔ بطور پروفیسر و صدر شعبۂ کیمیا کی حیثیت سے گورنمنٹ کالج لاہور میں درس و تدریس اور ریسرچ کا کام انجام دیتے رہے۔ نومبر ۱۹۵۶ء سے وہ پروفیسر و صدر شعبۂ کیمیا کی حیثیت سے کراچی یونیورسٹی میں ہیں۔

۱۹۵۱ء میں یونیسکو کی تعلیمی کانفرنس جو بنکاک میں منعقد ہوئی اس میں ڈاکٹر صاحب نے پاکستانی وفد کی قیادت کی۔ ۱۹۶۰ء میں ایک تعلیمی پروگرام کے سلسلے میں وہ امریکا تشریف لے گئے وہاں امریکا اور کینیڈا کی یونیورسٹیوں اور تجربہ گاہوں کو دیکھنے کا موقع ملا۔ واپسی میں انھوں نے جاپان میں ٹوکیو یونیورسٹی بھی دیکھی۔ اسی سال آسٹریلیا کے ایک سمپوزیم میں جو جڑی بوٹیوں پر تھا اور میلبورن، سڈنی اور کینبرا میں منعقد ہوا، شرکت کی اور وہاں کے تعلیمی اداروں کو دیکھا۔ اس طرح انھیں دنیا کی بہترین تعلیمی درس گاہوں اور تجربہ خانوں کے دیکھنے کے مواقع ملے۔

ڈاکٹر صاحب کو علمی ذوق دورانِ تعلیم ہی سے تھا۔ مسلم یونیورسٹی علی گڑھ میں کیمیکل سوسائٹی کے ایڈیٹر رہے۔ اُردو میں ان کے مضامین رسالہ سائنس حیدرآباد میں شائع ہوتے رہے۔ رسالہ سائنس جب حیدرآباد سے ہجرت کرکے پاکستان آیا تو بابائے اُردو مولوی عبدالحق صاحب مرحوم نے اس کی ادارت ان کے سپرد کی اور وہ اس کے مدیر اعلیٰ رہے۔ ہندستان میں ڈاکٹر صاحب کیمیکل سوسائٹی کے فیلو، فارماسیوٹیکل ایسوسی ایشن کے نائب صدر منتخب ہوئے۔ پاکستان ایسوسی ایشن فار دی ایڈوانسمنٹ آف سائنس نے ان کو ۵۸ء میں شعبۂ کیمسٹری کا صدر منتخب کیا جس کے خطبۂ صدارت کا موضوع برصغیر پاک و ہند کے طبی پودوں کے قلیاسوں کے انکشافات کا جائزہ تھا۔ وہ پاکستان اکیڈمی آف سائنسز کے رکن ہیں۔ پاکستان کا سب سے بڑا سائنسی اعزاز ہے۔

ڈاکٹر صاحب نے چاندنی (T. MONTANA CORONARIA) کی جڑوں سے قلیاسے حاصل کیے۔ یہ پودا پاکستان میں ہر جگہ ملتا ہے۔ اس پودے کے اجزا سے آنکھ کی سفیدی کٹ جاتی ہے۔ کچھ تجربے خرگوشوں پر ڈاکٹر موہن لال کی مدد سے علی گڑھ میں ہوئے اور خرگوشوں کی آنکھوں کی سفیدی دُور ہوگئی۔ پھر انھوں نے انسانوں پر تجربے کیے، جس سے معلوم ہوا کہ بعض قسم کی سفیدی دور ہو جاتی ہے۔ اس پودے پر کام کرنا باقی ہے اور کامیابی آئندہ کے نتائج پر منحصر ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے آک (CALOTROPIS PROCERA) اور ڈنہو نیا سومنی فیرا (W. SOMNIFERA) پر ابتدائی کام کیا۔ ان پودوں کی طب یونانی میں خاص اہمیت ہے۔

دوسری جنگ عظیم کے دوران میں ڈاکٹر صاحب نے ایک اہم مسئلے پر کام کیا۔ سماترا، جاوا، بورنیو وغیرہ جاپان کے قبضے میں پہنچ گئے تھے اور ربر کی صنعت و تجارت انگریزوں کے ہاتھ سے جاتی رہی تھی۔ اس وقت ہندستان پر انگریزوں کی حکومت تھی۔ ضرورت درپیش ہوئی کہ ربر کے پودے یعنی HEVEA BRAZILENSIS کا بدل دریافت کیا جا سکتا ہے یا نہیں۔ چنانچہ ڈاکٹر صاحب نے بے شمار ایسے پودوں کی جن میں سے دودھ نکلتا ہے، تحقیق کی اور ان کو ایک ایسا پودا دستیاب ہوا جس کو (CRYPTOZTEGIA GRANDIFLORA) کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے، اس کے دودھ سے ربر حاصل کرنے کا نہایت آسان طریقہ معلوم کیا۔ پھر اس پودے کے دوسرے اجزا مثلاً بیج، روئی وغیرہ پر کام کرکے پودے کی اہمیت کو اجاگر کیا۔ اس پودے سے ویسا ہی ربر حاصل ہو سکتا ہے جیسا کہ ہیویا بریزی لینس سے۔

ڈاکٹر صاحب نے گندک کی کچدھات سے گندک نکالنے کا نہایت آسان طریقہ معلوم کیا۔ پاکستان میں گندک کی کچدھات پائی جاتی ہے اور اس سے پندرہ منٹ کے اندر گندک نہایت خالص شکل میں مل جاتی ہے۔ اور بے شمار مسائل ہیں جن پر ڈاکٹر صاحب نے کام کیا ہے۔ حال ہی میں انھوں نے بحریات (OCEANOGRAPHY) کی طرف توجہ کی ہے۔ سمندر کراچی سے قریب ہے اس لیے انھوں نے کراچی یونیورسٹی میں تجربے کیے اور اس سلسلے میں پچیس مقالے تیار ہیں جو عنقریب شائع ہو جائیں گے۔

طب یونانی میں ایک اہم مسئلہ کشتوں کا ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے اس پر کام شروع کر دیا ہے۔ یہ کام تکمیل پا گیا تو طب یونانی میں ایک اہم اضافہ ہوگا۔

ڈاکٹر صاحب کو اردو سے خاص لگاؤ ہے اور اس بات کے حامی ہیں کہ تمام مدارج میں اُردو ہی ذریعۂ تعلیم ہو۔ اردو میں ان کی یہ کتابیں اشاعت کے لیے تقریباً تیار ہیں:

کیمیا کے کرشمے

مشہور کیمیا دان

جدید کیمیا کے فتوحات اور عجائبات

سائنس اور مسلم سائنس داں۔

تاریخِ طب و اطبا

قطب شاہی دور کا ایک نامور طبیب
حکیم الملک گیلانی

(تیسری قسط)

حکیم سید عبدالوہاب انصاری، پروفیسر نظامیہ طبی کالج، حیدرآباد (آندھرا)

دوسری معرکہ آرا کتاب شجرۂ دانش ہے۔ جس کا حجم طول میں ۱۲ انچ اور عرض
، انچ، ضخامت ۴۳۸ اوراق ہے۔ ۹۹ رسائل پر مشتمل ہے، جن میں تقریباً اسّی ۸
حکیم نظام الدین احمد گیلانی کی تصنیف ہیں۔ باقی حکیم صاحب نے مختلف فنون و
سے انتخاب کیا ہے۔ ورق اوّل تا ۲ مختصر منتخبات ہیں، جو خطِ نسخ اور شفیعہ
ے گئے ہیں، جس کو حکیم موصوف نے اپنے خاص خط میں لکھا ہے۔ ورق ۲۷ پر
ائل کی فہرست درج ہے۔ یہ فہرست مؤلف کے قلم سے لکھی گئی ہے۔ ورق ۴۲
موصوف کے مصنفات جن میں سے اکثر حصہ ملّا محمد لاری بن حاجی محمود اللاری
وش نویس کاتب کے قلم سے لکھے گئے ہیں۔ کاتب موصوف مصنف کے مسودات
لیا کرتے تھے۔ شجرۂ دانش کے دیباچہ میں کتاب کا تعارف کرایا گیا ہے :

وبعد چنیں گوید محررِ ایں مقال و محررِ ایں احوال افقر خلق اللہ الیہ و احوجہم
رانہ نظام الدین احمد گیلانی ختم اللہ لہ بالحسنیٰ کہ ایں فقیر بداران تحصیل و درزمانِ
نل و حال و در ایام مطالعہ و مباحثہ ہر گاہ حل مشکلے میمنود و یا حرفِ صورت
ے میداد آں را برائے محافظت در بیاض قید میکرد و ہر وقت کہ بیان ستحان
و شرح مشکلات عویصہ و دفع شبہات معضلہ در ہر باب از استادانِ قوی
بلانِ قوی الایمان و صاحب طبعان و زمان مثل سید الحکماء امیر محمد باقر داماد
دین بہاء الملۃ والدین شیخ بہاؤ الدین محمد قدس سرہما می شود آں را نیز در بیاض
و تا آنکہ ازیں باب کتاب و رسائل بسیار در ہر باب از کشف و معضلات و
و دفع شبہات و بیان نکات و شرح ابیات و وضع لغات و رفع مختلفات
ت و اقسام تجربیات از تجربہ دیافتہ و از استادان و مجربان جہاں دیدگان
شدہ بود در ایں وقت فی الجملہ فرصت بخاطر قاصر رسید کہ از آنہا آنچہ حاضر باشد
بعضے مقالات و حکایات و مسائل کلیات و جزئیات کہ در خاطر باشد افزودہ
نظر و تمام نقطہ و حرکت از مہملہ و معجمہ و از فکر عمیق و نظر دقیق تالیف یافتہ بود کہ
اعجاب اہلِ عہد و زماں بل کل دَوران میمنود ہمہ را جمع کردہ یک کتابے سازد جامع کہ در روزگار
در نظر اذکیائے اولی الابصار یادگار ماند۔

بتوفیق اللہ تعالیٰ نود و نہ رسالہ از مسودات مؤلف کتاب موافق اسمائے مبارکہ
حضرت باری عز و علا برکت خواندن ایں اسماء حسنیٰ مباح و ساجع نمودہ کتابے ساخت
و آمرہ بشجرۂ دانش مسما گردانید۔ بیت

چو شد شجرۂ دانش باتمام　　　خدایا نکوکن برخاص و عام

ترجمہ : ان مقالات کا راقم نظام الدین احمد گیلانی رقم طراز ہے کہ اپنے طالب علمی کے زمانہ میں اور مطالعہ و مباحثہ کے درمیان جب کبھی کوئی مشکل پیش آتی، اُسے اپنی یادداشت میں محفوظ کر لیتا تھا۔ علم و فن اور طب تحقیق کے سلسلہ میں اپنے اساتذہ سید الحکماء، امیر محمد باقر داماد اور مجتہد العصر شیخ بہاؤ الدین محمد اور دیگر علماء و فضلاء سے مشکل مسائل کا حل حاصل ہوتا اور شکوک و شبہات کے جوابات ملتے، انہیں بھی اپنی بیاض میں لکھ لیا کرتا تھا، یہاں تک کہ اس طرح ہر باب اور ہر موضوع میں بہت سی کتابیں، بہت سے رسالے جمع ہو گئے، جن میں مشکل مسائل کا حل تھا۔ شکوک و شبہات کا ازالہ مختلف مسئلوں کے درمیان مطابقت تھی اور متفرق مسائل کو جمع کیا گیا تھا۔ اپنے تجربات بھی درج تھے اور اور اپنے اساتذہ اور تجربہ کار جہاں دیدہ حضرات کے تحقیقات اور مجربات بھی یکجا کر لیے گئے تھے۔ اب اس کا موقع ملا کہ جو کچھ بیاض میں جمع کر لیا گیا تھا، ان کے ساتھ عجیب و غریب مقالات و حکایات اور کلی و جزوی مسائل حل کر کے ایک کتاب کی شکل میں مرتب مدون کر دیا جائے، جو یادگار زمانہ ہو اور پڑھنے والوں کی نظر میں استعجاب کا باعث ہو۔

خدا کے فضل اور توفیقِ ایزدی سے ننانوے رسالے حضرت باری تعالیٰ کے ناموں کے مطابق اس کتاب میں جمع ہو گئے اور جس کا نام شجرۂ دانش رکھا۔

(شجرۂ دانش ورق ۲۰۱ ب)

اس سے زیادہ تفصیل کے ساتھ اسی مضمون کو مجموعہ حکیم الملک کے ایک رسالہ

میں بیان کیا گیا ہے، جس کا ذکر ہم اوپر کر چکے ہیں۔ شجرۂ دانش کے دیباچہ کے آخر میں جو عبارت درج ہے، اس سے واضح ہوتا ہے کہ اوراق دانش کے نام کا مجموعہ کافی ضخیم تھا اور اس میں اپنی عمر بھر کا سرمایۂ معلومات کو جمع کر دیا تھا۔ شجرۂ دانش اسی طویل اور ضخیم تصنیف کا خلاصہ ہے:

ایں کتاب در معنی مختصر و منتخب کتاب" اوراق دانش آل بینش" است کہ موافق تاریخ قبل ازیں جمع کردہ بود کہ آں کتب و رسل اکابر بسیار دارد اگرچہ آں اجمل و اطول است اما ایں احسن و انفس است و فوائد بسیار دریں مندرج و مقتبس امید کہ بنظر انور مصنف دانش نیک منظر خوش گوہر خوشگوار آید بنظر اصلاح درآید۔

ترجمہ: یہ کتاب درحقیقت اوراقِ دانش کا منتخب و ملخص ہے، جو کہ اس سے پہلے مرتب کی گئی تھی، جیسا کہ اس کے تاریخی نام سے آشکار ہے، یعنی ۱۰۶۸ھ کو ترتیب دی گئی تھی، جس میں اکابر علما کے اکثر کتب و رسائل شامل تھے، لیکن موجودہ کتاب شجرۂ دانش بہت نفیس اور پاکیزہ ذخیرہ ہے اور نہایت سودمند ہے، جس میں بیش قیمت اندراجات و اقتباسات ہیں کہ دانشور مصنف کی فکر و نظر کے لیے خوش گوار خوش منظر ہوگی۔ (شجرۂ دانش ورق ۲۹ ب)

شجرۂ دانش ورق ۱۳۰ پر جو مضمون شروع ہوا ہے، وہ پچھلے مطالب کو، جو کہ فارسی زبان میں ادا ہوئے ہیں، عربی لباس پہنایا گیا ہے جس سے مصنف کی عربی زبان میں قدرت و صلاحیت کا پتہ چلتا ہے۔ اگرچہ یہ مجموعہ مختلف علوم و فنون پر مشتمل ہے، لیکن ہم یہاں اپنے موضوع کا لحاظ کرتے ہوئے طبی رسائل کے نام درج کرتے ہیں۔

۱۔ کتاب مختصر منتخب معالجات بقراط

یہ درحقیقت ابوالحسن طبری کی ایک محققانہ طبی کتاب معالجاتِ بقراطیہ کی تلخیص ہے، جس کا دوسرا نام کناش ہے۔ اس کا سلسلہ ورق ۳۵ سے شروع ہو کر ورق ۱۵۹ تک دراز ہو گیا ہے۔ اس کتاب کے دیباچہ میں لکھا ہے کہ مؤلف نے طب پر ایک بے نظیر کتاب لکھی تھی، جس میں اپنے اور اطبائے سلف کے مجربات درج تھے۔ سر سے پاؤں تک کے امراض کا علاج لکھا گیا تھا۔ اس کا نام "منہاج العلاج فی تعدیل المزاج" تھا۔ اس کتاب کا مسودہ بھی اس بیاض میں موجود تھا، جو مؤلف کے چالیس سالہ محصولات کا خلاصہ تھا، جسے شب و روز کی محنت شاقہ کے بعد لکھا گیا تھا اور جس کو مہابت خاں نے دولت آباد میں نذر آتش کر دیا، جس کی تفصیل پچھلے صفحات میں گزر چکی ہے۔

مؤلف نے اسی دیباچہ میں مہابت خاں کے واقعۂ دولت آباد، پھر مچھلی بندر پہنچنے، جہاز کے نہ ملنے اور سلطان عبداللہ قطب شاہ کے دعوت نامہ کے وصول ہونے اور حیدرآباد آکر بادشاہ کے دربار سے وابستہ ہونے کے واقعات کا اظہار کیا ہے۔ بادشاہ نے مؤلف کو ایک خاص کتب خانہ کا خاص انتظام اور اس میں ضروری کتابیں فراہم کر دیں۔

کان فی بینها کتاب معالجات البقراطیه وکنتُ مشغولاً فی مطالعة ووجدته سقیما فی غایة السّقیم فاردتُ ان انتخبه واقتصر بمعانی ما هوَ سَقِیم بمقتضی المقام نفعلتُ کما اردتُ فاکثر ماهو المذکور فی هذا الکتاب مِمّا هوَ بعبارة وقلیل منه ما انتخبة مِنَ القانُون لِانّها کانتْ خالیة مِن مَباحث الحمیات وغیرها مِن بعض المباحثات واضفت الیهِ بعض ما هُوَ کان فی کتاب المحرقِ المذکور مِن المجربات مِما هُوَ کان حاضراً فی الخاطرِ فلا یبغوا ان یکون هذا الکتاب احسن من الاهل وانفع من اکثر الکتاب المصنفة فی هذا الفن ثم جعلتُ الکتاب مشتملاً علی عشر مقالات کامل الکعاب مِن غیر ترتیب وجعلت لکل مقاله فصولاً تقتضی المباحث المذکورة فی المقالة

ترجمہ: ان کتابوں میں معالجات بقراطیہ تھی۔ میں نے اس کا مطالعہ کیا تو اس میں اکثر خامیاں پائیں۔ ارادہ کیا کہ اس کتاب کی تلخیص کروں اور جہاں جہاں خامیاں ہیں ان کی اصلاح بھی کرتا جاؤں۔ چنانچہ میرا یہ ارادہ پورا ہوا۔ اس کتاب کے اکثر حصہ کو قانون مصنف کتاب کی عبارت کے ساتھ ذکر کیا ہے اور بعض مقالات پر اپنی عبارت میں لکھا ہے، کیونکہ ان میں کچھ نقائص رہ گئے تھے۔ بعض جگہ قانون کا انتخاب کیا گیا ہے کیوں کہ کتاب حمیات کے مباحث سے خالی تھی۔ اس کے علاوہ بعض ضروری مطالب بھی شامل کیے ہیں۔ نیز ان مجربات کا بھی اضافہ کیا ہے، جو تباہ شدہ کتاب میں مذکور تھے اور جو میرے ذہن میں محفوظ رہ گئے تھے۔ بلاشبہ یہ تلخیص اصل کتاب سے اور اس فن میں لکھی ہوئی اکثر کتابوں سے بہتر اور کارآمد ہو گئی۔ پھر میں نے کتاب کو اصل تالیف کے مطابق دس مقالات پر بلا لحاظ ترتیب مشتمل رکھا۔ ہر مقالہ کو مذکورہ مباحث کے مطابق چند فصلوں میں منقسم کیا۔

اس تلخیص کے خاتمہ پر لکھا ہے:

قد فرغتُ من اختصارها فی سنه خمسة وارلعاین والف

من الهجرة خير البرية فی شهر حيدرآباد واردت ان الحق اليها المركبات الضرورية التی خالية عنها انشاء الله تعالیٰ وهو وقع فی التوقف الی ان يشتهر هذا المختصر فی البلاد حتی الايران والجيلان ثم بالحاقها فی تاريخ خمسة وخمسين والف۔

ترجمہ : ۱۰۴۵ھ میں شہر حیدرآباد میں اس کتاب کی تلخیص سے فراغت پائی۔ ارادہ کر رکھا تھا کہ اس کتاب میں ضروری مرکب ادویہ شامل کر دوں جس سے اصل کتاب عاری ہے، مگر ایک طویل عرصہ تک اس ارادہ کو ملتوی رکھنا پڑا، یہاں تک کہ یہ مختصر کتاب ایران وجیلان تک مشہور ہوئی تو میں نے ۱۰۵۵ھ میں اپنے ارادہ کو عملی جامہ پہنایا اور ضروری ادویات بھی اس میں شامل کر دیں۔

شجرۂ دانش کے بقیہ طبی رسائل کی تفصیل یہ ہے :

۲۔ رسالہ دربیان حیوانات ذوات السموم و دفع زہراں
۳۔ رسالہ دربیان دفع صداع و کیفیت علاج امراض، قول از محمد زکریا
۴۔ دربیان صفات و خواص مومیائی
۵۔ رسالہ دربیان خواص بعض زہر و تریاق خوردن آن
۶۔ رسالہ دربیان مگس، عسل و کرم ابریشم و مخفی حیوانات
۷۔ رسالہ شرح احوال شیخ بوعلی سینا و فہرست و تصانیف
۸۔ رسالہ در شرح خواص بلبلہ و احوال او
۹۔ رسالہ فی شرح بعض ادویہ (ہلیلہ و کاسنی نباد ریطوس)
۱۰۔ رسالہ فی شرح ہلیلج الکابلی و اخواند
۱۱۔ رسالہ دربیان کیفیت انعقاد و بیان حرارت غریزہ
۱۲۔ رسالہ فیروزیہ شیخ و فہرست کتاب قانون
۱۳۔ رسالہ خواص ادویہ و بیان درجات کیفیات ادویہ و بیان اعتدال آں
۱۴۔ رسالہ دربیان ادویہ باہیہ و ذکر آں بطریق اجمال
۱۵۔ رسالہ فی بیان المزاج الحقیقی و رطبی و اعتدال و غیر المعتدل
۱۶۔ رسالہ قرابادین
۱۷۔ رسالہ چوب چینی، چائے، قہوہ، تمباکو
۱۸۔ نسخہ ترکیب مفرحات
۱۹۔ نسخہ ہائے مرکبات کہ از خط حکیم منقول شدہ
۲۰۔ نسخہ ہائے ترکیبات امیر محمد باقر داماد و این رسالہ دربیان اصطلاحات اطبا

(ختم)

ہمدرد صحت کے خریدار صاحبان سے

خط و کتابت کرتے اور چندہ روانہ کرتے وقت اپنا خریداری نمبر ضرور تحریر فرمایا کیجیے۔ خریداری نمبر نہ ہونے کے باعث تعمیل میں دقت اور دیر ہوتی ہے۔ خریداری نمبر ہر ماہ اس کاغذ (ریپر) پر لکھا ہوتا ہے جس میں رسالہ لپٹا ہوا آپ کو ملتا ہے۔

اگر آپ کو اپنا پتہ تبدیل کرنا ہے تو اس کی اطلاع ہر ماہ کی ۵ تاریخ تک مل جانا چاہیے۔ اس تاریخ کے بعد اطلاع کرنے سے آئندہ ماہ کا رسالہ سابقہ پتہ پر جائے گا اور آپ کو اس ماہ کا رسالہ نہیں پہنچ سکے گا، کیونکہ ۵ تاریخ تک آئندہ ماہ کے رسالہ کے لیے تمام پتے تیار اور چسپاں کر دیے جاتے ہیں۔

اگر آپ ہم کو اپنا چندہ منی آرڈر سے روانہ کر رہے ہیں تو رسید ڈاک خانہ منی آرڈر ہمیں روانہ کر دیجیے اس طرح منی آرڈر کی وصولی کا انتظار کیے بغیر ہم رسالہ جاری کر دیں گے اور آپ انتظار کی زحمت سے بچ جائیں گے اسی طرح اگر آپ وی پی سے رسالہ منگواتے ہیں تو وی پی ریپر ہم کو واپس کر دیجیے تاکہ ہم آپ کے نام رسالہ وی پی کی رقم وصول ہونے کا انتظار کیے بغیر جاری کر سکیں۔

ہر ماہ انتہائی احتیاط کے ساتھ تین مرتبہ پتے چیک کرنے کے بعد رسالہ آپ کو روانہ کیا جاتا ہے۔ اگر پھر بھی رسالہ آپ کو نہ ملے تو ہم کو ہر ماہ کی ۵ تاریخ تک مطلع کر دیا کیجیے تاکہ آپ کو دوبارہ رسالہ روانہ کرنے کی کوشش کی جائے۔ اس کے بعد عموماً رسالہ اسٹاک میں ختم ہو جاتا ہے۔

معتمد
ادارۂ مطبوعات ہمدرد
کراچی

م۔ا۔ صدیقی
قوّت وانبساط کا دھارا
ایک بیمار شخص بے چارا — بستر مرگ جس کا گہوارا
ویسے کہنے کو کچھ نہ تھی تکلیف — ضعف نے صرف تھا اسے مارا
اور اس ضعف ہی کی شدت سے — جان سے جا رہا تھا بے چارا
جس قدر بھی کیے علاج اس نے — سب ہی ثابت ہوئے تھے ناکارا
بجھ رہی تھیں امید کی کرنیں — ڈوبنے کو تھا آس کا تارا
لاکھ حالات دل شکن تھے مگر — حوصلہ پھر بھی وہ نہیں ہارا
عین ہنگام نا امیدی میں — جب کہ تاریک تھا جہاں سارا
اک کرن زندگی کی لہرائی — جھلملایا امید کا تارا
تیرہ و تار گھر میں آجائے — جیسے کوئی شعاع آوارا
چپکے چپکے سے دل میں کچھ سوچا — پھر کہا زور سے کہ "وہ مارا"
چند ہی دن دوا کا استعمال — کر سکا تھا ابھی وہ بے چارا
ناتواں جسم سے اُبلنے لگا — قوت و انبساط کا دھارا
اس چمن میں بہار زیست آئی — تھا جو کل تک خزاں کا گہوارا
کیا پیا اُس نے آئیے بتلاؤں
وہی "ہمدرد" والا "سنکارا"
اشتہار

غذائیات

لیزا فالنس گریوز (زنانہ ملبوسات کی عملی نمائش کرنے والی مشہور "ماڈل") نے حال ہی میں اپنی صحیح عمر ...بے مثال حُسن کا راز ظاہر کیا۔ آپ اُسے ۲۵ سال سے ایک دن بھی زائد عمر کا نہیں ...ل کرسکتے۔ مگر اس نے خود اعتراف کیا ہے کہ "میری ...اصل چالیس سال سے اوپر ہے"

لیزا پختہ یقین رکھتی ہے کہ بنیادی پروٹین ...ں اور معدنیات اُس کی جسمانی توانائی اور ...کو برقرار رکھنے کے لیے ناگزیر ہیں۔ وہ اس غذا ...ے کے لیے ہرگز آمادہ نہیں ہے۔ وہ اپنے جسم کو ...جلد اور جھریوں سے پاک رکھنا چاہتی ہے۔ ...ب جانتی ہے کہ غیر تغذیہ یافتہ جلد کی پردہ پوشی ...میک اپ" (غازہ و سرخی وغیرہ) کے بیرونی ...ے ناممکن ہے۔

وہ ایک "ماڈل" اور ماں کے فرائض کو ...سنوبی سے انجام دینے کے لیے ...ح کے وقت اعلیٰ پروٹینی غذا ...ے لطف اندوز ہو کر اپنا دن شروع ...دن میں تازہ دم ہونے کے لیے وہ چھاچھ کے جُرعے پیتی رہتی ہے قوت ...ت اور جوانی کی چُستی حاصل کرنے کے لیے وہ پروٹینوں سے استفادہ کرتی ہے ...ناگزیر سمجھتی ہے۔

...کیا ہے ؟

اس مشہور حسینہ کی رائے ہے کہ جس چیز کا نام "حُسن" ہے، وہ جلد کی بہ نسبت ...ت رکھتا ہے، یعنی حُسن صرف جلد ہی میں محدود نہیں۔ دراصل اُس کا ...ں اور تمام جسمانی افعال پر پڑتا ہے، جس سے وہ اکمل و انسب حالت ...ں۔ ایسی حالت صرف تغذیہ بخش غذا سے حاصل ہوتی اور برقرار رہ سکتی ہے ...ی چالیس سال سے اوپر عمر والی تندرست و توانا عورتیں جو اپنی جوانی ...ت کو برقرار رکھتی ہیں، متعدد ہیں: جنجر راجرس، دی دیتن لی، میری ...آئزرڈ، لیوسی لی بال اور کئی دوسری جو شہرت خاص رکھتی ہیں۔

پروٹینی غذائیں استعمال کر کے چاق و چوبند رہیے

مٹاپا پیدا کرنے والی اکیس چیزیں

قوتِ تازہ حاصل کرنے کے لیے اعلیٰ پروٹینی غذا، حیاتین اور معدنیات کا استعمال شروع کیجیے، مگر مندرجہ ذیل چیزوں سے سخت پرہیز کیجیے:

چاکلیٹ، مصری اور مٹھائیاں، ڈبل روٹی اور مکھن، کیک، نان وغیرہ، سنگھاڑے، ملائی، کسٹرڈ، کریمی آب جوش یخنی، آئس کریم، جیلیاں اور جیم (مربّے وغیرہ)، تالیفی روغنیات، چاول، پیسٹری، آلو، پڈنگ، شکر، اسپاگھیٹی۔

ایسی مٹاپا پیدا کرنے والی چیزوں کو ترک کر دیجیے تو اس سے آپ کے موٹے بدن کی دس سیر چربی ایک ماہ میں دور ہو جائے گی اور آپ کی جلد میں جھریاں بھی نہیں پڑیں گی۔

لیلارڈ کارڈیل

تیس سال عمر والی بہت سی عورتیں جو ناکافی تغذیہ سے اپنے بدن کو نحیف و نزار بنا چکی ہیں، یکایک محسوس کرتی ہیں کہ اُن کی جوانی رخصت ہو چکی ہے۔ سر کے بال سفید ہو رہے ہیں، بدن میں جھریاں پڑ گئی ہیں، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پیدا ہو گئے ہیں، رُخساروں کی تازگی و سُرخی غائب ہو گئی ہے اور ان چیزوں کا تدارک کریموں اور غازوں وغیرہ سے ناممکن معلوم ہوتا ہے۔

ادھیڑ عمر والے بہت سے لوگ اور نسبتاً کم عمر والے کتنے ہی افراد بدقسمتی سے ہر قسم کی غیر تغذیہ بخش غذا پر گزر بسر کرتے ہیں، جس میں پروٹینوں، معدنیات اور حیاتین کے اجزا ناکافی ہوتے ہیں یا بالکل غیر موجود۔ ایسی صورتوں میں چالیس سال کی عمر کے بعد چہرے کی شگفتگی اور دل کشی کا موجود نہ ہونا چنداں تعجب خیز نہیں۔ ناک نقشہ کی دل کشی اور چہرے مُہرے کی تازگی کا انحصار تو صرف تغذیہ بخش غذا پر ہی ہوتا ہے۔

مردوں کی غفلت

تروتازگی اور بیداری کا یہ نقصان اکثر و بیشتر مردوں میں زیادہ پایا جاتا ہے، کیونکہ اُن کو زیادہ محنت و مشقت کرنی پڑتی ہے، جس کے لیے زمرۂ 'ب' کے تمام حیاتین کی زیادہ مقدار ضروری ہوتی ہے، جس سے وہ استفادہ نہیں کرتے۔

جوانی کی چمک دمک اور احساساتِ جوانی کے حصول و قیام کے لیے صرف ایک ہی طریقہ ہے ـــــ منصوبہ بندی کے ساتھ غذا کا استعمال۔ بدقسمتی سے ہم میں سے بہت کم افراد اس کی پابندی کرتے ہیں، بلکہ وہ اس کی پروا تک نہیں کرتے۔

عورتوں کی مردانہ وار مساعی

اکثر خاندانوں میں بے چاری بے بس عورت ہی یکہ و تنہا کوشش کرتی ہے کہ منصوبہ بند غذا ہی بہم پہنچائی اور استعمال کی جائے، مگر مرد اپنی جوانی کی تازگی سے محروم ہو جانے کے باوجود عورت کی چیخ و پکار کی چنداں پروا نہیں کرتے اور کم تغذیہ بخش لذیذ و لذت بخش کھانوں کے لیے اصرار کرتے رہتے ہیں، بلکہ عورت کی کوششوں کا مذاق اُڑاتے ہیں۔

اس کے باوجود اکثر مرد اپنی خوب صورتی اور مردانگی پر نازاں ہوتے ہیں۔ اُن کی آنکھیں اُس وقت کھلتی ہیں، جب کہ اُن کی غلط کاریوں کی وجہ سے اُن پر بڑھاپے کے نمایاں آثار نمودار اور محسوس ہونے لگتے ہیں۔

شباب بخش حیاتین ب

گزشتہ بیانات میں اس امر پر زور دیا گیا ہے کہ ہر قسم کے کھانوں میں بکثرت پروٹین (گوشت، مچھلی، چوزے، پالتو پرندے، انڈے، بے چربی دار پنیر، بالائی اُتارا ہوا دودھ اور دانے دار اناج کی پھلیاں) انتہائی اہمیت رکھتے ہیں، مگر شباب بخش 'ب' حیاتینوں کا تفصیلی ذکر ہنوز باقی ہے۔ یہی وہ اجزا ہیں جو "حُسن افروز" غذا کا جزوِ اعظم ہیں۔

محافظِ جوانی حیاتین 'ب' کے جملہ اراکین ہر قسم کے گوشت، مچھلی، چوزوں، پرندوں، بالائی اُتارے ہوئے دودھ، بے چربی دار پنیر، سبز ترکاریوں، پھلیوں، سالم اناج کے دانوں، نرم گودے دار میووں (مثلاً اسٹابری وغیرہ) تازہ پھلوں، خربوزوں، تربوزوں وغیرہ میں مختلف مقداروں میں موجود ہوتے ہیں۔ گیہوں کے نوخیز سبز پتوں اور خوشوں (WHEAT GERM) میں بھی یہ زیادہ ہوتے ہیں۔

بہرحال اپنے کھانوں کا جائزہ لیجیے۔ کیا آپ کم غذا یافتہ یا غلط غذا پروردہ ہیں؟ وہ افراد جن کو کم پروٹینی، کم حیاتینی اور کم معدنیاتی خوراک پہنچتی ہے، روزانہ کشاکشِ حیات اور محنت و مشقت کا بار برداشت نہیں کر سکتے۔ ہالی وڈ کے ایک مشہور معالج نے حال ہی میں کہا ہے کہ "سینما کے اداکار ستارے دنیا کے تندرست ترین افراد میں سے ہیں۔ اِن کو باضابطہ منصوبہ بندی کے ساتھ غذا دی جاتی ہے۔ اِن میں سے عمر رسیدہ اداکار بھی اسی وجہ سے سُرخ و سفید اور چاق و چوبند ہوتے ہیں۔ وہ بہترین غذائیں کھاتے ہیں اور اعتدال اور کمی کو ملحوظ رکھ کر کھاتے ہیں، کیوں کہ بسیار خوری بھی منافیِ صحت ہے۔"

نفسیات

کچھ تحلیلِ نفسی کی بابت

ڈاکٹر ایچ۔ جے۔ آئی سینک پروفیسر نفسیات لندن یونیورسٹی اپنے ایک مضمون میں تحریر فرماتے ہیں: "ابھی کچھ دن ہوئے ایک تاجر نے جو فسادِ اعصاب اور اضطراب اور افسردگی میں مبتلا ہے، مجھے ایک خط لکھا ہے۔ یہ شخص پندرہ برس سے تحلیلِ نفسی کے ذریعہ اپنا علاج کرا رہا ہے، مگر کچھ فائدہ حاصل ہونے کے بجائے اس کی صحت برابر خراب ہوتی جا رہی ہے، وہ اس درجہ تحلیل کے ماہر کا دستِ نگر ہے کہ وہ اپنی رائے سے اپنے متعلق کوئی فیصلہ نہیں کر سکتا۔ اس بے چارے نے اپنی ساری عمر میں جتنا روپیہ پس انداز کیا تھا وہ سب علاج معالجہ میں صرف ہو گیا اور اب وہ خودکشی کا ارادہ کر رہا، اس نے کہیں پڑھا تھا کہ میں تحلیلِ نفسی کے ماہروں کے بڑے بڑے دعووں کو تسلیم نہیں کرتا، اس لیے اب وہ براہ راست مجھ سے یہ بات معلوم کرنا چاہتا ہے کہ جس قسم کی تکلیفوں میں وہ مبتلا ہے، کیا تحلیلِ نفسی واقعی ان کا علاج کر سکتی ہے؟"

ڈاکٹر آئی سینک فرماتے ہیں کہ "میرے فائل میں اس قسم کے بہت سے کیس ہیں، اس لیے تحلیلِ نفسی کی معالجاتی صلاحیتوں کا اندازہ لگانا ضرور مفید ہو سکتا ہے۔

پچاس برس ہوئے تحلیلِ نفسی ایک انقلابی تحریک کی صورت میں رونما ہوئی۔ اس وقت تحلیل کے ماہروں کا دعویٰ یہ تھا کہ ہم اعصابی عارضوں کا صحیح علاج معلوم کر سکتے ہیں اور ان میں سے بہت سے عارضوں کا علاج بھی کر سکتے ہیں۔ عارضوں، جرائم، یہاں تک کہ جنگ کو روکنے کا ذریعہ بھی تحلیلِ نفسی بن سکتی ہے۔ رسمی طب اور نفسیات میں اعصابی خلل کا کوئی مؤثر علاج نہ ہونے کی وجہ سے اس نئے طریقۂ علاج سے بڑی اُمیدیں وابستہ ہو گئیں۔

سگمنڈ فرائڈ کو جس نے تحلیلِ نفسی کو جنم دیا، بڑی عزت و احترام سے دیکھا جانے لگا۔ جس نظریہ پر تحلیلِ نفسی کی بنیاد قائم ہے، وہ یہ ہے کہ انسان کے کُل اعمال کسی ہیج کی جوابی حرکت کی صورت میں غیر شعوری طور پر ظاہر ہوتے ہیں۔ ایک عرصہ کی تربیت اور مشق کے بعد تحلیل کرنے والا اس غیر شعوری محرک کو واضح کرنے کی مہارت حاصل کرتا ہے۔ اُس زمانہ میں تحلیلِ نفسی کی تکنیک کی تربیت اور مشق دماغی امراض کے نوجوان ڈاکٹروں کے لیے ضروری قرار پائی اور اس کے اصول اور نہ سمجھ میں آنے والی اصطلاحیں نرسوں، ٹیچروں اور عام لوگوں تک پہنچ گئیں فرائڈ کی انقلابی تحریک خوب پھلی پھولی، مگر ایک بڑی کسر رہ گئی۔ مریضوں کو اس سے کوئی خاص فائدہ نہیں پہنچا۔"

ڈاکٹر آئی سینک آگے چل کر اپنے مضمون میں فرماتے ہیں: "اس سے میرا مقصد یہ نہیں ہے کہ اس کی مدد سے کوئی مریض شفایاب نہیں ہوا، لیکن اگر تم پانچ سو شدید خللِ اعصاب کے مریضوں کو اُن کے فیملی ڈاکٹروں کے پاس بھیجو (جیسا کہ نیویارک کے ڈاکٹر پیٹر ڈنکر نے کیا)، تاکہ وہ مدت سے استعمال کی جانے والی گولیوں اور تحریکِ ذہنی اور ہدایتوں سے ان کا علاج کرے تو شاید یہ معلوم کر کے تعجب ہو کہ تین میں سے دو مریض دو سال میں صحت یاب ہو جائیں گے۔ قریب قریب یہی اس وقت ہوتا ہے، جب قطعاً کوئی علاج نہ کیا جائے۔ پس اگر تحلیلِ نفسی سے کوئی معالجاتی امداد ملتی تو صحت یاب مریضوں کی شرح اس سے بہت زیادہ ہونی چاہیے تھی۔ ایک گراں اور زیادہ وقت لینے والا طریقۂ علاج صرف اسی وقت مناسب قرار پا سکتا ہے، جب دوسرے آسان علاج کے طریقوں کے مقابلہ میں اس کی شفا بخشی مسلّم ہو۔

ڈاکٹر ایچ۔ جے۔ آئی سینک کے مقالہ سے ماخوذ

تحلیلِ نفسی سے جو علاج کیے گئے، اُن کی کامیابی یا ناکامی کے متعلق مطبوعہ شمار و اعداد موجود ہیں، اُن کا تجزیہ کرنے سے یہ حیران کُن حقیقت واضح ہوتی ہے کہ برسوں تک علاج کرنے کے بعد تین میں سے تقریباً دو مریضوں کو افاقہ ہوتا ہے۔ اس سے فرائڈ کے طریقۂ علاج کے مؤثر ہونے کا ثبوت نہیں ملتا۔ مریضوں کے صحت یاب ہونے کی شرح بالکل اتنی ہی ہے، جتنی اس طریقۂ علاج کے بغیر تھی۔ اگر ہسپتالوں میں تو برس کے ریکارڈ کا جائزہ لیا جائے، تب بھی صحت یاب ہونے والوں کی شرح یہی ہے، یعنی تین میں سے دو۔

آیئے اب یہ دیکھیں کہ بچّوں کے علاج میں تحلیلِ نفسی کا کیا حال ہے؟ جوانوں کی بہ نسبت بچّوں کا ذہن زیادہ اثر پذیر ہوتا ہے، اس لیے یہ توقع بے جا نہیں ہے کہ تحلیلِ نفسی کا طریقۂ علاج بچّوں کے لیے بہت مؤثر ہونا چاہیے۔ خاص طور پر اس لیے کہ وہ اس بات پر بہت زور دیتا ہے کہ خللِ اعصاب کا سبب بچپن کے واقعات ہوتے ہیں، مگر یہ توقع بھی پوری نہ ہوسکی۔

خود تحلیلِ نفسی کے ذریعہ علاج کرنے والے اس امر کو تسلیم کرتے ہیں کہ اس طریقہ علاج کے مؤثر ہونے کی کوئی خاص شہادت موجود نہیں ہے۔ چناں چہ امریکہ کے مشہور ماہرِ تحلیلِ نفسی ڈاکٹر میلیٹا شمیڈی برگ فرماتے ہیں کہ "یہ بات فرض کر لینے کی کوئی وجہ موجود نہیں ہے کہ آج کل تحلیلِ نفسی کا طریقۂ علاج کسی طرح بھی اُس سے زیادہ قابلِ اطمینان، دیرپا اور بہتر ہے، جیسا کہ وہ اب سے تیس سال پہلے تھا، بلکہ حالت اس کے برعکس ہے، نہ ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ طریقۂ علاج دوسرے علاج کے طریقوں سے بہتر ثابت ہوا ہے۔ اتنی ہی تعداد میں لوگ خود بہ خود بغیر کسی علاج کے بھی صحت یاب ہوجاتے ہیں۔"

امریکن تحلیلِ نفسی کی انجمن کی طرف سے اعلان کرتے ہوئے ڈاکٹر ہیری وین اسٹاک لکھتے ہیں "تحلیلی علاج کے نفع بخش ہونے کے متعلق امریکن تحلیلِ نفسی کی انجمن کوئی دعویٰ نہیں کرسکتی۔ نہ ہم ان لوگوں کے دعووں کے متعلق کوئی ذمہ داری قبول کرسکتے ہیں، جن میں علم کم ہے اور جوش زیادہ۔"

پھر یہ کیوں کر ممکن ہوا کہ ایک طریقۂ علاج، جس کے نفع بخش ہونے کے ثبوت موجود نہیں ہیں، اپنے اتنے سارے معتقد پیدا کرسکا اور بہت سے لوگوں کو اپنا گرویدہ بنا سکا؟ اس سوال کے جواب کے لیے مشہور ماہرِ نفسیات ڈاکٹر بی۔ ایف۔ اسکینر کے ایک تجربہ کا ذکر بے محل نہ ہوگا۔ انھوں نے چند کبوتروں کو ایک بڑے بکس میں بند کیا اور ایک آلہ اس بکس میں اس طرح ترتیب دیا کہ اس میں سے ہر چند منٹ کے بعد تھوڑے سے گیہوں کے دانے نیچے گر جائیں۔ جب اُس نے صبح کو آکر دیکھا تو کبوتر عجیب عجیب طرح کی حرکتیں کر رہے تھے۔ ایک کبوتر ایک ٹانگ سے کود رہا تھا۔ دوسرا اپنا ایک پر اوپر اُٹھا کر پھٹ پھٹا رہا تھا۔ تیسرا کبوتر اپنا ایک تھرتھراتا ہوا پر نیچے کو گرائے ہوئے تھا۔ چوتھا اپنا سر اوپر اُٹھائے ہوئے تھا۔ جب ڈاکٹر اسکینر لیبوریٹری سے چلے گئے تو کبوتروں نے دانوں کا کھوج لگانا شروع کیا۔ ایک دم کچھ گیہوں کے دانے ان کے سامنے گر پڑے اور ایسا معلوم ہوا کہ یہ دانے انھیں اُن حرکتوں کے لیے جو وہ کر رہے تھے بہ طور انعام ملے ہیں، اس لیے وہ اسی قسم کی حرکتیں کرتے رہے اور اسی طرح انھیں انعام ملتا رہا کبوتر اس تطابقِ زمانی کی کیفیت میں رچ گئے۔ ان کو کسی طرح بھی یہ بتانا اب بیکار تھا کہ تمہاری عجیب حرکتوں کی وجہ سے یہ گیہوں کے دانے نہیں گر رہے ہیں۔

تحلیلِ نفسی کے حلقوں میں بھی اسی قسم کی صورت پیش آتی ہوئی معلوم ہورہی ہے۔ مریضوں کی اکثریت بلا لحاظ اس کے کہ ان پر کیا عمل کیا جارہا ہے، صحت یاب ہوجاتی ہے، مگر مریض بھی اور تحلیل کا عمل کرنے والا بھی دونوں یہ سمجھ بیٹھتے ہیں کہ وہ تحلیلِ نفسی کے علاج سے صحت یاب ہوئے ہیں اور جتنے زیادہ مریض صحت یاب ہوتے جاتے ہیں، تحلیل کا عمل کرنے والے اپنے طریقۂ علاج کی خوبیوں کے زیادہ پختگی سے قائل ہوتے جاتے ہیں۔

تحلیل کا عمل کرنے والا اس پر غور نہیں کرتا کہ دوسرے معالج جو دوسرے طریقوں سے علاج کر رہے ہیں وہ بھی اتنے ہی کامیاب ہورہے ہیں، مثلاً عمل توجہ سے پیدا کی ہوئی نیند کے ذریعہ یا جراثیم سے نجات پانے کے لیے دانت نکال ڈالنے سے یا بجلی کا دھکا پہنچانے سے، یا سرد پانی سے نہلانے سے، یا جعلی گولیاں کھلانے سے یا تحریکِ ذہنی سے، یا دعا سے۔ غرض ہر معالج یکساں طور پر کامیاب ہوتا ہے، کیوں کہ اس کے علاج کو مریض کے صحت یاب ہونے سے کوئی تعلق ہی نہیں ہوتا، جیسے کبوتر جو کچھ کر رہے تھے، اُس کو گیہوں کے دانے گرنے سے کوئی تعلق نہیں تھا۔ جو مریض تندرست نہیں ہوتے، ان کو وہ بھول جاتے ہیں اور جو تندرست ہوجاتے ہیں اُن کے تندرست ہونے کو وہ اپنے طریقۂ علاج کی کامیابی قرار دیتے ہیں اور اس طرح جس منطقی مغالطہ میں وہ مبتلا ہوجاتے ہیں، اس کی طرف دھیان نہیں دیتے۔

جب تحلیلِ نفسی کے ماہروں کا یہ حال ہے تو کثرت سے ہر طرف پھیلے ہوئے اناڑیوں اور عطائیوں کا ذکر ہی کیا ہے۔ تحلیلِ نفسی کے شوقیہ ڈاکٹروں نے جو ابتری پیدا کر رکھی ہے اور جس قدر وہ نقصان پہنچا رہے ہیں، اس کا اندازہ مشکل ہے۔ لوگ

ـاس کمتری" کا ذکر کرتے ہیں، حالاں کہ ان کی مُراد اپنی کمتری کے یقین سی ہوتی
یہ دونوں چیزیں ایک دوسری سے بہت مختلف ہیں، کیونکہ وہ اپنی کمتری سے
ـ ہیں اور احساس کمتری غیر شعوری ہوتا ہے۔ لوگ انسداد سے احتراز کرنے کا ذکر
ہیں، حالاں کہ ان کا اصل مقصد یہ ہوتا ہے کہ وہ اعمال و افعال کے مُسلّمہ
ـدں کے خلاف عمل کریں اور بے روک ٹوک آزاد جنسی تعلقات قائم کریں۔

حال ہی میں تحلیلِ نفسی کا دائرہ اور زیادہ وسیع ہوا ہے اور اس نے ادبیات
ـدر بھی دھا بول دیا ہے، مثلاً بہت سے افسانوی کرداروں کی تحلیلِ نفسی
ہے۔ ڈاکٹر پال شِلڈر نے "ایلس ان وانڈرلینڈ" کا تجزیہ کیا ہے ڈاکٹر صاحب
ـں فرماتے ہیں "لغو اور مہمل ادب اظہار ہے شدید ان گڑھ قسم کے تخریبی
ـت کا۔ یہ رُجحانات اس لیے اُبھرے کہ ایلس کے مصنف لیوس کیرول کے بہت
ـن تھے۔ اُسے اپنے والدین کی محبت اور توجہ پورے طور پر حاصل نہ ہو سکی اور
ـاپنے بھائی بہنوں سے جلتا رہا اور ان کو زیر کرنے کی کوشش کرتا رہا۔ ایلس
ـوروں سے خوف زدہ رہتی ہے۔ ڈاکٹر شِلڈر پوچھتے ہیں: "کیا یہ جانور
ـے بھائی بہنوں کی نمائندگی کر رہے ہیں، جنھوں نے کیرول کے دل میں حسد
ـھڑکائی تھی؟" اپنے تبصرے کے آخر میں ڈاکٹر شِلڈر کہتے ہیں کہ "کیرول بڑا
ـنفـ ہے اور اس قسم کا ادب بچوں میں تخریبی رُجحان پیدا کر سکتا ہے۔"

اس سے زیادہ عجیب تحلیلِ نفسی کا ایک جدید نظریہ ہے کہ کسی عمل کے محرک
ـکے سلسلے میں یہ معلوم کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے کہ اپنی ضرورت کی
ـم خریدتے ہیں وہ کیوں خریدتے ہیں۔ فرائڈ کا سہارا لے کر اس کی بہت
ـانی نک توضیحیں کی جا رہی ہیں، جنھوں نے تاجروں کو اُلجھن میں ڈال

ـروفیسر آئی سینک کہتے ہیں۔ "میں نے ایک رپورٹ پڑھی، جس میں سگرٹوں
ـکو اس جنسی علامت سے متعلق کیا گیا تھا، جو تحلیل کرنے والوں کے نزدیک
ـہر ہوتی ہے۔ میں نے یہ بھی سُنا ہے کہ ایک خاص گھریلو استعمال کا برتن
ـا زیادہ فروخت نہیں ہوتا اور امریکہ میں خوب فروخت ہوتا ہے۔ اس
ـلیل کرنے والے جنسی علامت سے منسوب کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ
ـی عورتیں بے حس اور کٹھور ہوتی ہیں، اس لیے وہ اس برتن کو پسند
اور امریکن لڑکیاں زیادہ سرگرم اور دل چلی ہوتی ہیں، اس لیے وہ
ـل کشش معلوم ہوتا ہے۔

اس قسم کی رپورٹیں لکھنے والے اتنا نہیں سمجھتے کہ اس قسم کے نظریوں کو....
حقیقت سے دور کا بھی واسطہ نہیں ہے۔ اگر انگلستان کی عورتیں سگرٹ کو جنسی
اشارے کی وجہ سے پسند کرتی ہیں تو وہ اسی سبب گھریلو استعمال کے برتن کو کیوں
ناپسند کرتی ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ اس قسم کے نظریے ہمیشہ بے کار اور فضول ہوتے
ہیں اور ان سے کسی کو کوئی فائدہ نہیں پہنچتا۔

ان سب باتوں سے واضح ہوتا ہے کہ تحلیل نفسی کے ذریعہ علاج کی افادیت
اور صحت بخشی ابھی محتاجِ ثبوت ہے۔ جب تک اس طریقۂ علاج کی صحت بخشی کی
قطعی اور ناقابلِ تردید شہادتیں فراہم نہ ہو جائیں، اس پر بھروسہ نہیں کیا جا سکتا۔
کوئی نیا طریقۂ علاج اس وقت تک قابلِ قبول قرار نہیں دیا جا سکتا، جب تک
بار بار کے تجربوں سے وہ کامیاب ثابت نہ ہو۔

فرائڈ کا منصوبہ کہ بے حِسی اور اضطراب اعصابی خلل کا سبب ہیں،..
دماغی معالجوں کے لیے ضرور مفید ثابت ہوا ہے، لیکن جب اس مفروضے پر
تحلیلِ نفسی کے طریقۂ علاج کی بنیاد رکھی گئی تو وہ عملی طور پر مفید ثابت نہیں ہوا۔

خوش قسمتی سے امریکہ اور انگلستان میں بہت اعلیٰ پایہ کے طبِ دماغی
کے اسکول موجود ہیں اور اعصابی خلل کی عضویاتی بنیاد کی تحقیقات، شفا بخش
خواص کا مطالعہ، نئی دواؤں کے استعمال کے بہترین طریقے، کسی خبط کے اثر کو
زائل کرنا، نامعقول اور خلافِ عقل اضطراب اور بے چینیاں یہ اور اسی قسم
کی اور بہت سی چیزیں طبِ دماغی کو تحلیلِ نفسی سے جدا کر دیتی ہیں۔ اس
مضمون میں جو کچھ کہا گیا ہے، اُسے طبِ دماغی سے کوئی تعلق نہیں۔ حقیقت
یہ ہے کہ شدید اعصابی فساد کے مریضوں کے علاج کے لیے شاید ہی اور کوئی
طریقۂ علاج طبِ دماغی سے زیادہ بہتر ثابت ہو سکے۔ تحلیلِ نفسی کے معالج اس
میدان میں اُس وقت تک داخل نہیں ہو سکتے، جب تک کہ وہ عملی طور پر اپنے
طریقوں کی معالجاتی افادیت کے ثبوت مہیا نہ کریں۔

قوتِ شامہ کے اسرار

علامہ نفیسی

ہماری ناک بڑی عجیب وغریب چیز ہے۔ ابتدائے آفرینش سے انسان نے
اندر بڑی دلکشی پائی ہے۔ جب ناک میں کھجلی ہوئی تو اُس نے اُسے خوش قسمتی
قرار دیا۔ جب چھینک آئی تو دنیا کے ایک حصّہ کے انسانوں نے اس سے
ایا اور دوسرے حصّہ کے انسانوں نے اُسے خوش بختی کی علامت قرار دیا،
رہنما، اُن پر کہانیاں لکھیں، اُن کے گیت گائے۔

پھر انسان قوتِ شامّہ کے اسرار معلوم کرنے کی طرف رجوع ہوا۔ ہم میں سے
ماً قوتِ ذائقہ کی کم درجہ ساتھی سمجھتے ہیں، لیکن حقیقت اس کی بالکل
ہماری زبان نہیں، بلکہ ہماری ناک کھانے سے لُطف اندوز ہوتی ہے۔
ب بھنتے ہوئے گوشت کی خوشبو ہماری ناک میں پہنچتی ہے تو ہمارے
اُس کے کام کی ابتدا ہوتی ہے اور جب تک گوشت کو ہم اپنے مُنھ میں
اُس وقت تک خوشبو اپنا پورا اثر نہیں دکھاتی۔

ب ہم کوئی چیز چباتے ہیں تو اس کی خوشبو کے بخارات نکلتے ہیں اور ہمارے
کی طرف سے اُٹھ کر ہماری ناک کے اندرونی خانوں میں پہنچتے ہیں۔ جہاں
س واقع ہیں۔ یہی جگہ ہے جہاں ہم گوشت کا، یا لیموں کا رس پڑے ہوئے
لذت اور لُطف محسوس کرتے ہیں۔

ری زبان صرف چار بنیادی ذائقے محسوس کرتی ہے۔ میٹھا، نمکین، کھٹا
ہماری ناک ہزاروں ذائقوں میں امتیاز کرسکتی ہے۔

کے جب زکام کی وجہ سے تمہاری ناک بند ہوجائے تو ایک کام کرنا۔ ایک
پیاز چھیل کر رکھ لینا اور دوسری پلیٹ میں ایک سیب اور اپنی آنکھوں پر
ر دونوں پلیٹوں کے عرق کو الگ الگ چکھنا۔ تم دونوں چیزوں کے ذائقہ
وگے۔ دونوں عرقوں میں تمہیں ہلکا ہلکا میٹھا پن معلوم ہوگا۔ تمہاری زبان
ت صرف اتنا ہی بتاسکے گی، کیونکہ تمہاری ناک اس وقت تمہاری زبان
یے میدانِ عمل میں موجود نہ ہوگی۔

ںنے ہماری قوتِ شامّہ کے عمل اور کار پردازی کے متعلق جو تحقیقات
معلوم ہوتا ہے کہ ہمارا عضوِ شامّہ دو ہموار پردوں پر مشتمل ہے۔ ہر ایک
اوپر کے حصّہ میں ہر ایک پردہ ڈاک کے ایک ٹکٹ کے برابر ہے۔ ہر
چھوٹے بال بچھے ہوئے ہیں، جیسے ٹیلیفون کے سوئچ بورڈ پر بہت سے

تار لگے ہوتے ہیں۔ جب خوشبو ان چھوٹے چھوٹے بالوں تک پہنچتی ہے تو وہ ایک قسم کا
برقی تہیج پیدا کرتی ہے، جو نسوں کے پیچ در پیچ جال پر دوڑتے ہوئے ہمارے دماغ میں
پہنچتا ہے۔ یہ تہیج دماغ میں چند خاص اشارے مرتب کرتا ہے، جن کو دماغ مناسب
احساسات میں منتقل کر دیتا ہے، لیکن واقعات کے اس سلسلہ میں ایک نازک اور اہم
کڑی مدّت سے ایک معمّہ بنی ہوئی ہے۔ جب یہ تہیج دماغ سے مَس کرتا ہے تو اس وقت
کیا صورت پیدا ہوتی ہے؟ ہماری حسِّ شامّہ پیغامات کیوں کر حاصل کرتی ہے؟

ہمارا کان ارتعاش کے ذریعہ آواز کا پیغام وصول کرتا ہے۔ ہماری آنکھ ایک
منظر کا پیغام روشنی کی لہروں کے ذریعہ وصول کرتی ہے، لیکن کوئی ایسا آسان ذریعہ
سونگھنے کی قوت کے نازک احساس کی تشریح کے لیے موجود نہیں ہے۔

اس معمّہ کو حل کرنے کے لیے یکے بعد دیگرے مختلف نظریے پیش کیے گئے اور اب
اس امر کی بہت شہادتیں فراہم ہوگئی ہیں کہ ہمارے سننے کے آلات ایک نہیں، بلکہ کئی طریقے
سے خوشبو یا بدبو حاصل کرتے ہیں۔

مثلاً سائنس داں کہتے ہیں کہ پردے کے اوپر والے بالوں کے چاروں طرف کی
مرطوب جھلی چھوٹے چھوٹے ذرّوں کو پھانس لیتی ہے اور پھر انھیں تحلیل کر دیتی ہے۔ بچھر

یہیں سے ایک کیمیاوی عمل شروع ہو جاتا ہے اور ایسی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے، جیسی اس وقت ہوتی ہے، جب ایک پانی کے گلاس میں جھاگ دار جوش پیدا کرنے کے لیے کوئی سفوف ڈالتے ہی سنسناہٹ کی سی ہلکی ہلکی آواز پیدا ہوتی ہے۔

یہ بھی واضح ہے کہ ہمارے عضو شامہ میں ایک اندازہ قبول کرنے والا مخروطی شکل کا آلہ لگا ہوا ہے، جو اسی شکل کے خوشبو سے بھرے ہوئے سالموں کے پھنسنے سے متاثر ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ دوسرے تجربات سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہم ایک منفرد خوشبو کو محسوس کر کے معلوم کر سکتے ہیں کہ اس نے کس خاص طریقہ سے ہمارے عضو شامہ کے نازک اندرونی توازن کو درہم برہم کیا ہے۔

سائنس دانوں کے لیے قوتِ شامہ کے متعلق ہر سوال کا جواب دینا مشکل ہے، اس لیے کہ ہماری ناک اس قدر تیزی سے اور اتنی نزاکت اور نفاست سے خوشبوؤں کو حاصل کرتی ہے۔ ان کا تجزیہ کرتی ہے اور ان کو چھانٹ چھانٹ کر الگ کرتی ہے کہ لیبورٹری کا کوئی آلہ اس کی نقل نہیں کر سکتا۔ فرض کرو ایک عورت سڑک پر تمہارے پاس سے گزرتی ہے اور اس کے لباس سے تم تک خوشبو پہنچتی ہے تو وہ خوشبو اس قدر ہلکی اور خفیف ہوتی ہے کہ کوئی میکانکی آلہ اب تک ایسا ایجاد نہیں ہوا ہے جو اس کو گرفت میں لا سکے، یا اس کو ریکارڈ کر سکے۔

اگر ہماری ناک صحیح طور پر اپنے فرائض انجام دے رہی ہو تو وہ کسی تیز خوشبو والی چیز کے کم سے کم اور نازک سے نازک جُز کو گرفت میں لا سکتی ہے۔

جہاں تک معلوم ہو سکا ہے اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ اس کی کوئی حد معین نہیں کی جا سکتی کہ انسانی ناک کتنی خوشبوؤں کو الگ الگ شناخت کر سکتی ہے اور چونکہ ہمارے اردگرد کی ہر چیز میں کوئی نہ کوئی خوشبو یا بدبو ہوتی ہے اور عام طور پر ایک سے زیادہ خوشبوئیں یا بدبوئیں ہوتی ہیں، اس لیے یہ آسانی سے تصور کیا جا سکتا ہے کہ ہماری قوتِ شامہ کی مشین کس قدر مصروف اور چوکنا رہتی ہے۔

اگر ہماری ناک میں مطابقت پذیری کی اس قدر غیر معمولی صلاحیت نہ ہوتی تو احساسات کے اتنے بڑے سیلاب کو نظم و ضبط میں رکھنا بہت مشکل ہو جاتا۔

اگر کوئی تیز خوشبو یا بدبو آتی ہے تو ناک اس کو خود بخود ہلکا بنا لیتی ہے۔ کوئی تیز خوشبو کا پھول مثلاً گلنار سونگھو، مہک کا پہلا جھونکا بہت قوی ہوگا۔ دوسرا اس سے کم قوی ہوگا اور جلد ہی یہ حال ہو جائے گا جیسے اس پھول میں خوشبو ہی نہ ہو۔ اسی طرح مویشی خانہ کی تیز بدبو ان لوگوں کی بھوک کو تباہ نہیں کرتی، جو وہاں کام کرتے رہتے ہیں، کیونکہ اُن کی ناکیں بہت جلد بدبو کے ساتھ نباہ کرنا سیکھ لیتی ہیں، لیکن عضو شامہ کا اس طرح ماند پڑ جانا اور بے حس ہو جانا خود ہمارے سانس اور ہمارے جسم کی بو کے احساس کو بھی کُند کر دیتا ہے۔

ہماری ناک کا ایک اور عجیب وصف ہمارے حافظے کے ساتھ اس کا پُراسرار تعاون ہے۔ ایک ہلکی سی خوشبو بھی فوراً دُھندلے ماضی کے کسی تجربہ کی یاد تازہ کرنے کے لیے کافی ہے۔ ایک ماہر نفسیات نے نوجوانوں کے ایک گروپ کو چند خوشبوئیں منتخب کر کے سنگھائیں تو عجیب و غریب نتیجے برآمد ہوئے۔ اس کا مقصد یہ معلوم کرنا تھا کہ ان خوشبوؤں سے کچھ یادیں بیدار ہوتی ہیں یا نہیں۔ ان میں سے ایک نوجوان کو صنوبر کی لکڑی کی بو سونگھ کر اپنے اسکول کے دن یاد آگئے، اس لیے کہ جب وہ پڑھتا تھا تو اس نے صنوبر کی لکڑی سے بنی ہوئی پنسلیں استعمال کی تھیں۔

چونکہ ہمارا سونگھنے کا احساس بہت خاموشی سے عمل پیرا ہوتا ہے، اس لیے اس کی کارپردازی کی زیادہ قدر نہیں ہوتی۔ نہ صرف چکھنا، بلکہ چھونا، سننا، دیکھنا یہ سب حواس اپنا کام واضح طور پر انجام دیتے ہیں۔ صرف سونگھنے کا فعل بس پردہ انجام پاتا ہے۔

مثلاً چند سال گزرے عورتوں کے ایک گروپ کے سامنے دو موزوں کے جوڑے رکھے گئے اور اُن سے کہا گیا کہ ان میں سے ایک چھانٹ لو۔ موزوں کے دونوں جوڑے ہر طرح سے بالکل یکساں تھے۔ صرف یہ فرق تھا کہ ایک جوڑے میں ہلکی سی خوشبو لگی ہوئی تھی، مگر یہ بات ان عورتوں کو معلوم نہیں تھی۔ دس میں سے نو عورتوں نے موزوں کا وہی جوڑا چھانٹا، جو خوشبو میں بسا ہوا تھا، لیکن جب اُن سے دریافت کیا گیا کہ تم نے یہ جوڑا کیوں چھانٹا تو ان میں سے کسی نے خوشبو کا ذکر نہیں کیا۔ ان میں سے چند نے اپنی قوتِ لامسہ پر بھروسہ کر کے موزوں کی ساخت کا ذکر کیا۔ کچھ عورتوں نے اپنی قوتِ باصرہ کا سہارا لے کر موزوں کے "رنگت" اور "چمک" کو اپنے انتخاب کا سبب قرار دیا، لیکن ایک عورت بھی اس امر کا صحیح اندازہ نہیں کر سکی کہ اس کی رہنمائی اس کی ناک نے کی تھی۔

ہماری کیفیتِ مزاج اور ہمارے جذبات پر ہماری قوتِ شامہ کے دور رس اثرات کی وجہ سے یہ کہا جاتا ہے کہ وہ ہمارے تحت الشعور تک پہنچنے کے لیے مختصر راستہ ہے۔ جب ہم سفر سے واپس آتے ہیں تو گھر میں داخل ہوتے ہی گھر کی خوشبو سے ہم کو ایک قسم کی تفریح، آرام اور فلاح و بہبود کا احساس ہوتا ہے۔ فیکٹریوں کے کارکنوں میں انضباط اور اعتمادِ نفس پیدا کرنے کے لیے کارگزاری کے ماہروں نے خوشگوار خوشبو استعمال کرنے کی رائے دی ہے۔

(باقی صفحہ ...)

کوثر چاندپوری

جلیل انصاری کی دو بڑی کمزوریاں تھیں۔ پہلی عورت، دوسری غذا۔ چون
عمر تک وہ کئی شادیاں کرچکے تھے اور باورچی تو ہرسال تبدیل کردیا کرتے تھے۔

انھیں ریٹائرمنٹ لیو دی جارہی
چھ مہینے کی اس طویل چھٹی کے بعد
عہدے سے الگ ہورہے تھے۔
میں کسی کو گمان بھی نہ ہوسکتا تھا کہ
اعصاب کسی نئی بیوی کا بوجھ اُٹھا سکیں گے
ری کی ایک بھیگی صبح کو جب تیز اور
ہوائیں چل رہی تھیں اور آسمان پر
ں اس انداز سے اُمنڈ رہی تھیں گویا
سارے شہر کو ادلوں سے پاٹ
سکول کے مین گیٹ میں قدم
و چپراسی میری طرف دوڑا اور قریب آکر مجھے بتایا کہ۔
صاحب کی شادی ہوگئی!
شادی ہوگئی یا ڈیتھ! میں نے گھبرا کر پوچھا کیوں کہ یہ بات میرے خواب و
ی نہ آسکتی تھی کہ جلیل انصاری اس عمر میں اپنی پرانی کمزوری کا مظاہرہ
گے۔

شادی صاحب! ممو خاں نے موٹے ہونٹوں کے پیچھے سے سامنے کے
نمایاں کرتے ہوئے مسکراہٹ پر طنز کیا۔ چوتھی بیوی ہے یہ ان کی، دو
ر رہی۔
کہاں ہاتھ ماردیا؟
اپنے ٹرک ڈرائیور کی بیٹی سے کرلی۔
یوں کہو شادی نہیں کی بلکہ رشید ڈرائیور کی غربت کا مذاق اُڑایا
انھوں نے اپنی دولت کی آڑ میں۔
کچھ بھی ہو، یہ چوتھی شادی ہے۔
اور غالباً آخری بھی میں نے وثوق کے ساتھ کہا، اب وہ جلدی مرجائیں گے۔
ایسا نہ کہیے، ممو خاں میری پیشین گوئی سے تقریباً چڑھ کر بولا، سال دو سال
پنشن تو کھا لینے دیجیے چند ماہ بعد وہ لمبی رخصت پر جا رہے ہیں۔
مجھے اپنے الفاظ پر جو بدفالی پر مبنی تھے بڑی ندامت ہوئی۔ جلیل انصاری اتنی
خوبیوں کے انسان تھے کہ ان کے مقابلہ میں ان معمولی کمزوریوں کی کوئی اہمیت نہ تھی۔
سال بھر پہلے تک وہ ایک ہائی اسکول کے ہیڈ ماسٹر تھے اور اب ہائر سیکنڈری اسکول
میں پرنسپل ہوگئے تھے۔ لیکن احباب ہیڈ ماسٹر ہی
کہا کرتے تھے بلکہ اکثر ماتحتوں کے منہ پر بھی یہی لفظ چڑھا
ہوا تھا لڑکے ضرور "سر" کہنے لگے تھے انھوں نے پے بہ پے
چند آرڈر جاری کیے تھے کہ انھیں ہیڈ ماسٹر نہ کہا جائے
بلکہ پرنسپل سے مخاطب کیا جائے۔ ان احکام کی تعمیل
تحریر میں تو ہوتی رہی زبانی گفتگو میں ہیڈ ماسٹر ہی کہا
جاتا رہا۔ اگرچہ وہ اس سے چڑنے لگے تھے۔ جس وقت
وہ آفس کی میز پر بیٹھے فائلوں پر جھکے ہوئے یا کسی نقشہ
کو میز پر پھیلائے اُسے دیکھنے میں مشغول ہوتے اگر انھیں
ہیڈ ماسٹر کہہ دیا جاتا تو ماتھے پر موٹی موٹی شکنیں پڑ جاتیں
اور چہرہ تمتما اُٹھتا لیکن زبان سے کچھ نہ کہتے۔ ذرا دیر یوں ہی چُپ بیٹھے رہتے پھر سامنے
کھڑے ہوئے ٹیچر یا اردلی کی طرف مسکراتی نگاہوں سے دیکھ کر نرم اور میٹھے لہجہ میں
پوچھتے۔

کیا کہا آپ نے؟

بس یہی ان کا عتاب تھا اور یہی تنبیہ۔ مجھے ان کے ساتھ کام کرتے ہوئے
پانچ سال ہوچکے تھے اس عرصہ میں میں نے کبھی انھیں خفا ہوتے یا زبان سے کوئی نا
شائستہ کلمہ نکالتے نہ دیکھا تھا نچلے کلاس کے ایک طالب علم سے لے کر چپراسی اور
ٹیچر تک سے وہ ایک ہی لہجہ اور ایک ہی انداز میں بات کرنے کے عادی تھے، ان کی
اسی ادا نے پورے اسٹاف کو ان کا گرویدہ بنا رکھا تھا۔ شور مچاتے اور ہنگامہ بپا
کرتے ہوئے لڑکے بھی اپنے قابل تعظیم سر کی ایک ہی آواز پر دم بخود ہو جایا کرتے تھے
کلاس میں داخل ہوتے ہی سب کو سانپ سونگھ جاتا اور کبھی وہ ذرا بلند آواز سے

سائی لینٹ (Silent) کہ دیتے تو اس سرے سے اُس سرے تک خاموشی چھا جاتی۔ تعلیم کے لحاظ سے جلیل انصاری ایم۔ اے تھے۔ ملازمت کے دوران ہی میں ایم ایڈ کر لیا تھا۔ آنکھوں پر بہت موٹے آئینوں کی عینک لگاتے تھے جسم کچھ بھاری مگر بے حد سڈول تھا۔ شیو اس اہتمام سے کرتے تھے کہ چہرے پر کبھی ایک کھونٹی تک دکھائی نہ دیتی تھی اخلاق اور تہذیب کے لحاظ سے وہ آپ اپنی مثال تھے۔ اپنی کمزوریوں کا مظاہرہ بھی انھوں نے ہمیشہ جائز حدود میں کیا تھا۔ پینتالیس سال کی عمر تک ان کے گھر میں دو بیویاں رہیں ایک کا انتقال ہو گیا تو جلیل صاحب کے تیوروں سے رنج و ملال کی جگہ ایک خاموش اور دبی دبی مسرت کا اظہار ہوا وہ مشکل سے دو مہینے ہی صبر کر سکے تیسرا مہینہ شروع ہوتے ہی انھوں نے اس طرح خالی جگہ کو پُر کر لیا جیسے بورڈ پر مٹے ہوئے ہندسہ کی جگہ دوسرا ہندسہ بنا دیا جاتا ہے اور ابھی ابھی میں نے سنا کہ انھوں نے چوتھی شادی کر لی اور وہ بھی اپنے ہی ایک غریب ڈرائیور کی بیٹی سے۔ اگر معاملہ جلیل انصاری کے علاوہ کسی اور کا ہوتا تو شاید نظر انداز کر دیا جاتا۔ جلیل صاحب کو کسی طرح معاف نہیں کیا جا سکتا تھا اس لیے کہ ان کی عمر ایسی نہیں تھی کہ ایک دوشیزہ کی زندگی برباد کرتے۔ میں ان سے کافی بے تکلف تھا۔ یوں بھی صحبتوں میں وہ سارے اسٹاف سے کھل کر بات چیت بلکہ مذاق تک کیا کرتے تھے۔ اسکول میں لنچ کا گھنٹہ بڑے تکلف کا ہوتا تھا۔ سارے ٹیچر پرنسپل کے کمرے میں اکٹھے ہو جاتے اور ساتھ ہی کھانا کھاتے۔ میز کے ہر کونے سے بلبلوں کے چہکنے کی سی آوازیں آتیں۔ گفتگو کے دوران میں اشعار بھی پڑھے جاتے اور انگریزی نیز فارسی کی کہاوتیں بھی دہرائی جاتیں۔ آج بھی ہم اپنے اپنے ناشتہ دان کھولے مدن گوپال شرما کے منتظر تھے وہ انگلش ٹیچر تھا اور بڑا خوش مذاق آدمی تھا۔ کئی روز سے اس کی منگیتر بیمار تھی اور وہ بہت اداس تھا آج اس کا کھانا بھی نہ آیا تھا کئی تقاضوں کے بعد وہ غمگین صورت بنائے کمرے میں داخل ہوا تو مولانا رفیق نے عربی میں طنز کیا۔

لیتنی کنتُ طبیباً حاذقاً ـ کنتُ امشی نحوَ لیلیٰ شائقاً

اس نے روندھے ہوئے لہجہ میں پوچھا۔

کیا کہا؟

ایک صاحب بولے۔

ہیڈ ماسٹر!

اس پر سب ہنس پڑے اور مدن بھی مسکرا کر پرنسپل کی کرسی کو دیکھنے لگا وہ بھی اب تک خالی تھی ان کا کھانا ذرا دیر سے آنے والا تھا اطلاع آ چکی تھی مدن گوپال نے کئی بار کھانے کی گھنٹی بجائی تو جلیل انصاری بھی آ گئے اور بڑی متانت سے اپنی کرسی پر بیٹھ گئے۔

سُنا ہے رزق کا تعلق بیوی سے اور اولاد کا شوہر سے ہوتا ہے۔ غالباً نئی بیوی جلیل صاحب کے رزق پر اثر انداز ہوئیں۔

جی نہیں وہ حسب عادت سنجیدگی سے بولے، وہ صرف میری ذات اور اپنے کمرے پر اثر انداز ہوئی ہیں۔ میرے رزق کا تعلق باورچی سے ہے اس تاخیر کی ذمہ داری اسی پر ہے، باورچی بالکل نیا ہے۔

کیا پہلا باورچی بھی بدل دیا آپ نے؟

دیکھیے عزیز صاحب یہ بھی کا لفظ بہت غلط استعمال کیا آپ نے، میں نے صرف باورچی بدلا ہے اور کوئی چیز نہیں بیویاں وہی ہیں بس ایک نئی آ گئی ہے۔

یہ شادی آپ نے طبی نقطۂ نظر سے کی ہے یا کسی اور نظریے سے۔ سماجی اور اقتصادی نقطۂ نظر سے تو اس حرارت رندانہ کا کوئی جواز نہیں پیدا کیا جا سکتا۔

سماجی اور اقتصادی حیثیت سے بھی آپ مجھ پر اعتراض نہیں کر سکتے میری آمدنی ہمیشہ اتنی رہی ہے کہ ایک دم تین بیویاں رکھ سکوں۔ آپ جانتے ہیں کہ میں نواب شہریار جنگ کے یہاں ٹیوشن بھی کرتا ہوں۔ پھر جائداد کی ایک مستقل آمدنی رکھتا ہوں اب کچھ دنوں سے موٹروں کا کاروبار بھی شروع کر دیا ہے اور جہاں تک سماج کا سوال ہے، کہہ سکتا ہوں کہ میں نے اپنے سماج سے بھی بغاوت نہیں کی میرے محلّہ میں کئی پڑوسی ہیں جو دو سے زیادہ بیویوں کے شوہر ہیں۔ قانون نے اب تک پابندی نہیں لگائی۔ طب سے میں واقف نہیں۔ یوں کہہ سکتے ہیں آپ کہ میں نے اپنی ایک فطری کمزوری کے ماتحت کی ہے۔

جلیل انصاری جلد ہی رخصت پر چلے گئے ان کی جگہ دوسرا پرنسپل آیا جو بہت زیادہ بدمزاج اور چڑچڑا تھا وہ کام کرنے اور لڑنے جھگڑنے کے علاوہ آرٹ سے واقف نہ تھا۔ اچھے سے اچھا شعر سن کر اس طرح خاموش بیٹھا رہتا تھا گویا کہ نہیں سن رہا بین سن رہا ہے۔ بات چیت کرنے کا ڈھنگ نہایت جنگجویانہ تھا سب سے پہلے لوغاں سے تو تو میں میں ہوئی اس کے بعد روزہی کسی نہ کسی سے الجھ پڑتا۔ اس کی سخت مزاجی اور بیہودہ گوئی نے جلیل انصاری کی وقعت ہمارے دلوں میں بہت زیادہ بڑھا دی۔ دن رات انھیں یاد کیا جاتا، دوست کی حیثیت سے بھی، ہیڈ ماسٹر اور پرنسپل کی حیثیت سے بھی۔ ان کی ذات درحقیقت بڑی باوقار تھی وہ افسر بھی تھے ہمدرد اور مخلص دوست بھی۔ لنچ کے گھنٹے میں جلیل

پی ہی کے متعلق باتیں ہوتیں۔ لنچ اب بھی ساتھ ہی کیا جاتا تھا۔ فرق صرف اتنا
پرنسپل کی کرسی پر میں بیٹھتا تھا یا انگلش ٹیچر مدن گوپال شرما۔ موجودہ پرنسپل بظاہر
اس برتری اور در اصل احساس کمتری میں مبتلا تھا۔ جلیل صاحب کی وجہ سے
غذائی معیار بہت بلند ہو گیا تھا۔ پرنسپل کی موٹی روٹیاں اور اچار کی پھانکیں
بلندی کو چھو بھی نہ سکتی تھیں۔ یوں بھی وہ اپنے اسٹاف کے ساتھ گھل مل کر رہنا
ند کرتا تھا۔ یہ بات اس کے نزدیک ڈسپلن کے بالکل خلاف تھی۔ جلیل صاحب
نے وقت میں کبھی ہم لوگوں کے لیے کوئی عمدہ سا حلوا بھیج دیتے، کبھی کوئی مزیدار
، وہ اس گھنڈ کو ابھی بھولے نہ تھے۔ اپنے پرانے اصول کے مطابق ہر مہینے کی پہلی
خ کو وہ اسکول کے اسٹاف کی دعوت بھی کیا کرتے تھے اس طرح ہمیں یہ سمجھنے کا
مل جاتا تھا کہ ان کا ٹیسٹ بگڑا نہیں بلکہ اور سنور گیا ہے۔ اس کی اصل وجہ
ہی ان کی دوسری کمزوری ہو سکتی ہے یوں اقتصادی ترقی کو بھی اس میں شامل
ا سکتا ہے۔ جلیل صاحب بڑی صلاحیتوں کے مالک تھے انھوں نے
یں جلد ہی کافی ترقی کر لی تھی، دو ٹرک اور خرید لیے تھے، باورچی کا کمال
است ان کے ذوق پہ اثر ڈال رہا تھا۔

اگست کی دوسری تاریخ کو جلیل صاحب کی دعوت میں شرکت کی تو
میز رساتی کھانوں سے بھری ہوئی ہے اور بیچ میں مرغ مسلم کی ڈش رکھی ہوئی
ر تک کھانوں پر تبصرہ ہوتا رہا۔ کسی نے گلگلوں کی تعریف کی، کسی نے دال
مٹھوں کو سراہا۔ مرغ مسلم سب ہی کو پسند آیا تھا، میں نے کہا۔

معلوم ہوتا ہے باورچی پھر بدل دیا آپ نے؟

جی ہاں اسی لیے تو دعوت میں ایک دن کی دیر ہو گئی۔ اس مرتبہ جو باورچی
اس کی تعریف ہی نہیں کی جا سکتی۔ انگریزی اور ہندوستانی دونوں قسم
نے خوب ہی پکاتا ہے۔

جلیل صاحب، مدن گوپال نے کہنا شروع کیا آپ بڑے خوش قسمت ہیں،
نہیں اچھا کھانے اور اچھا پہننے والے سے زیادہ کسی کو بھاگوان نہیں کہا جا سکتا
صوصیت یہ ہے کہ آپ سوچتے بھی اچھا ہیں۔ سب سے بڑی خوش نصیبی
یہ ہے کہ بیویاں کئی ہیں اولاد ایک نہیں۔ در حقیقت آدمی بوڑھا اس وقت
جب باپ بن جاتا ہے صرف شوہر رہ کر وہ عمر بھر بوڑھا نہیں ہو سکتا۔ اتفاق
نے میں ایک شاعر بھی شریک تھے جن کے مزاحیہ کلام نے ایک خوش ذائقہ
ام دیا اور جس وقت سویٹ ڈش آئی ہے ہر شخص حیران رہ گیا۔ باورچی نے

اس میں جدید اور قدیم کی بڑی فن کاری کے ساتھ آمیزش کی تھی خوشبو بالکل نئی
تھی۔ ذائقہ دونوں قسم کا تھا۔ رنگ میں کنول مسکرا رہے تھے پھر اس کی خنکی میں
آئس کریم کا لطف آ رہا تھا۔ بارش کھانے کے دوران ہی میں شروع ہو گئی تھی —
جلیل صاحب نے ہمیں دوسرے کمرے میں لے جا کر کہا۔

جب تک بارش ہو رہی ہے یہیں بیٹھیے اور ایک ایک پیالی کافی پی لیجیے۔
کافی بھی بہت عمدہ تھی۔ اس کے تلخ مگر خوش گوار گھونٹ طاقت اور بیداری پیدا
کر رہے تھے۔

تقریباً ایک بجے تک جلیل صاحب اپنی جدید کار باری مصروفیتوں کا
ذکر کرتے رہے پھر نئی بیوی گفتگو کا موضوع بن گئیں، انھوں نے شاکرہ کے اتنے
اوصاف بیان کر ڈالے کہ ہم نے ایک زبان ہو کر کہا۔

واقعی آپ بہت خوش نصیب ہیں، آپ کی تن درستی پر بھی رشک آتا ہے
اور قسمت پر بھی۔

یعنی بہت سی شادیاں کرنے کو جی چاہتا ہے وہ ہنس کر بولے۔

یہ تجربہ تو شاید خطرناک ثابت ہو، ہاں تجارت کرنے کی امنگ ضرور پیدا
ہوتی ہے، موہن نے کہا۔

شادی بہت خطرناک تجربہ ہے، اسی وجہ سے تو مدن برابر اپنی منگیتر کو
مایوس کرتے جا رہے ہیں۔

سنتا ہوں میاں بیوی میں جس کی عمر زیادہ ہوتی ہے وہی فریق ثانی کے
جسم سے فاسفورس جذب کر کے صحت مند بن جاتا ہے، ایک صاحب نے نئی
بحث کا آغاز کیا۔

اور اس کی سچائی کا ثبوت آپ کے سامنے موجود ہے، میں نے جلیل صاحب
کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا، جن کے رخسار دمک رہے تھے اور مسکراہٹ میں
وہی پہلی سی دل فریبی تھی، بات کا انداز پہلے سے زیادہ مخلصانہ تھا۔

ہمیں رخصت کرنے وہ سڑک تک آئے جہاں ٹیکسی کھڑی تھی ہمارے
روکنے کے باوجود وہ رین کوٹ پہن کر ٹیکسی تک آ گئے، خوب گرم جوشی کے ساتھ
مصافحہ کیا اور اسی پرانے لہجے میں بلند آواز سے کہا۔

خدا حافظ!

تیسرے دن میں نے کلاس نہیں لیا تھا طبیعت صبح ہی سے بے حد بدمزہ
تھی، موڈ اس قدر آف تھا کہ چائے بھی نہ پی سکا تھا، میں کرسی پر خاموش بیٹھا تھا

کہ مدن گوپال شرما ایک انگلش ڈائجسٹ لیے میرے کلاس روم میں آیا اور کرسی پر بیٹھنے کے بعد ہنستے ہوئے بولا۔

ایک مقولہ سنو! —— ماہر باورچی اور جوان عورت بوڑھے آدمی کے لیے سب سے بڑا خطرہ ہے۔

میں نہ جانے کس عالم میں تھا ایسا لگا جیسے مدن گوپال کنویں کی تہ میں کھڑا بول رہا ہے اس کے الفاظ بہت دور سے کانوں میں آتے معلوم ہو رہے تھے، کیا کہ رہے تھے مدن؟ - میں نے اس کی طرف دیکھتے ہوئے سوال کیا۔

آیا بڑا فلاسفر کہیں کا، مدن بگڑ گیا کیا شاعر بن گیا، میں کہ رہا تھا کہ ماہر باورچی اور جوان عورت بوڑھے آدمی کے لیے سب سے بڑا خطرہ ہے۔

ہوں! —— میں نے کلوروفارم سنگھائے ہوئے مریض کی طرح ہوش میں آتے ہوئے کہا۔ اسی وقت فون کی گھنٹی بجی اور مموخاں چپراسی اسٹول چھوڑ کر فون کا ریسیور کرنے کو دوڑا، فوراً ہی وہ الٹے پاؤں واپس آ کر کہنے لگا۔

صاحب گزر گئے!

کون صاحب؟ —— مموخاں کیا کہ رہے ہو؟؟ ہم دونوں ایک آواز ہو کر بولے۔

مموخاں کی آنکھوں سے آنسو بہ رہے تھے وہ بہت مشکل سے کہ سکا، اپنے پرانے صاحب پر دل کا دورہ پڑا ابھی ابھی اور ....

جلد ہی لڑکوں کا ہجوم ٹوٹ پڑا، سب پریشان اور حواس باختہ تھے۔ جلیل صاحب کے انتقال کی خبر بجلی کی سی تیزی سے اسکول بھر میں پھیل گئی تھی، پرنسپل سے اجازت لیے بغیر چند لڑکوں نے چھٹی کا گھنٹہ بجا دیا اور دھڑا دھڑ اسکول کے دروازے بند ہونے لگے۔ میدان میں میٹنگ ہوئی جس میں ایک رزلیوشن پاس کیا گیا اور پھر سب لڑکے چار چار کی لائن بنا کر روتے ہوئے جلیل صاحب کے گھر کی طرف چل پڑے۔ نیا پرنسپل الگ کھڑا اس منظر کو دیکھ رہا تھا اور غالباً سوچ رہا تھا کتنا پریم تھا ان کو اپنے پہلے پرنسپل سے!

بقیہ "قوتِ شامہ کے اسرار"

ہسپتالوں میں خوشبو کے ذریعہ علاج پر آج کل ڈاکٹر غور کر رہے ہیں۔ سوداگر تجارتی اشیا کی طرف توجہ مبذول کرانے کے لیے صرف یہی خیال نہیں رکھتے کہ وہ نظر کو دل کش معلوم ہوں، بلکہ یہ بھی خیال رکھتے ہیں کہ وہ ناک کو بھی اپیل کرے۔

جاپان اور دوسرے ملکوں میں خوشبودار اخبارات شائع ہو رہے ہیں خوشبودار فلمیں بننے کا بھی اعلان ہو چکا ہے۔

خوشبوؤں کی دنیا جمہوریت کی دنیا ہے۔ مرد، عورت، بڑا، چھوٹا، امیر، غریب وہاں سب برابر ہیں۔ خوشبو کی فراوانی ہمیں بھی اسی طرح متاثر کرتی ہے، جس طرح ہر شخص کو کرتی ہے۔

کیا تمہاری ازدواجی زندگی خوش گوار ہے؟

منصور علی خاں

کامیاب شادی اور ازدواجی زندگی کا انحصار کن باتوں پر ہے اور آپ ان سب کے بارے میں کس قدر جانتے ہیں، یہ معمہ حل کرنے کے لیے کچھ ماہرین نے شادی شدہ جوڑوں سے سوالات کر کے مندرجہ ذیل جوابات حاصل کیے ہیں۔ ان میں بعض جوابات آپ کے لیے یقیناً حیران کن ہوں گے۔ یہ جوابات نمبر وار ہیں، جن میں سے ہر ایک کو آپ اپنی معلومات کے مطابق صحیح یا غلط کہہ سکتے ہیں۔

جوابات:

(۱) جب شادی شدہ جوڑے ایک دوسرے کے پرائیویٹ خطوط کھول کر پڑھتے ہیں تو یہ اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ ان کے درمیان پوری مفاہمت اور باہمی اعتماد ہے۔

صحیح ——— یا ——— غلط

(۲) بیویاں اس وقت سب سے زیادہ مسرور ہوتی ہیں جب وہ اپنے شوہروں کو اس سے زیادہ پرکشش محسوس کرتی ہیں، جتنے وہ راصل ہوتے ہیں۔

صحیح ——— یا ——— غلط

(۳) بیویاں اس وقت سب سے زیادہ خوش ہوتی ہیں، جب انھیں معلوم ہو کہ وہ اپنے شوہروں سے زیادہ ذہین اور سمجھ دار ہیں۔

صحیح ——— یا ——— غلط

(۴) سب سے زیادہ خوش گوار شادیاں وہ ہیں، جن میں مرد اور عورت نے اپنے جذباتی مسائل صرف اپنے تک محدود رکھتے ہیں۔

صحیح ——— یا ——— غلط

(۵) مرد اور عورت کی جنسی ہم آہنگی کامیاب شادی کا بنیادی محرک ہے۔

صحیح ——— یا ——— غلط

(۶) جن لوگوں کی شادیاں ناخوش گوار رہتی ہیں، وہ عام طور پر ان سے زیادہ ذاتی خطوط لکھتے ہیں، جن کی شادیاں خوش گوار رہتی ہیں۔

صحیح ——— یا ——— غلط

(۷) جو میاں بیوی اپنے ذاتی خطوط مکرر یا دوبارہ لکھ کر بھیجتے ہیں، وہ ان سے زیادہ خوش ہوتے ہیں، جو اپنے پہلے ہی مسودے سپرد ڈاک کر دیتے ہیں۔

صحیح ——— یا ——— غلط

(۸) خوش گوار ترین شادیوں میں کبھی کبھی "چھوٹے چھوٹے سفید جھوٹ" بولنا ضروری ہوتا ہے۔

صحیح ——— یا ——— غلط

(۹) جو میاں بیوی بستر پر جانے کے بعد بھی چاق چوبند اور سرگرم دکھائی دیتے ہیں وہ ان سے زیادہ خوش ہوتے ہیں، جو بستر پر جاتے ہی سو جاتے ہیں۔

صحیح ——— یا ——— غلط

(۱۰) جو شادی شدہ جوڑے باہمی دلیل و حجت میں پڑتے ہیں، وہ ان جوڑوں سے زیادہ خوش ہوتے ہیں، جن میں بے جان گفتگو ہوتی ہے۔

صحیح ——— یا ——— غلط

صحیح جوابات:

(۱) شادی شدہ جوڑوں میں استفسار سے معلوم ہوا کہ مرد اور عورتیں اسے ایک دوسرے کی رازداری پر حملہ تصور کرتے ہیں۔

(۲) خوش گوار ترین شادیاں وہ ہیں، جن میں مرد اور عورتیں تقریباً

یکساں پُرکشش ہوں یا جن میں عورت زیادہ پُرکشش ہو۔

(۳) بیویاں عام طور پر یہ چاہتی ہیں کہ ان کے شوہران سے زیادہ ذہین اور سمجھ دار ہوں اور شوہر اس بارے میں اپنے لیے کسی قدر برتری چاہتے ہیں۔ تاہم، دونوں کے درمیان بہت زیادہ ذہنی تفاوت بھی مسائل پیدا کر دیتا ہے۔

(۴) خوش گوار ترین شادیوں میں میاں بیوی ایک دوسرے کی مفاہمت پر مائل ہوتے اور ایک دوسرے کے جذباتی تناؤ میں ایک دوسرے کو آرام اور سکون پہنچانا چاہتے ہیں۔

(۵) میاں بیوی کی جنسی ہم آہنگی پسندیدہ ضرور ہے، مگر اسے ضرورت سے بہت زیادہ اہم سمجھا جاتا ہے۔ خوش گوار شادیوں میں باہمی مفادات کا لحاظ رکھنا، ایک دوسرے کے جذبات اور احساسات کا احترام اور باہمی محبت کہیں زیادہ اہم محرکات ہیں۔

(۶) تحقیقی مطالعوں سے یہ بھی پتہ چلا کہ جن جوڑوں کی شادیاں خوش گوار ہیں، وہ ان جوڑوں سے زیادہ ذاتی خطوط لکھتے ہیں، جن کی شادیاں ناخوش گوار ہیں۔

(۷) خوش گوار شادیوں میں میاں بیوی عام طور پر پہلی بار لکھے ہوئے خطوط ہی بھیج دیتے ہیں۔ اس سے یہ سمجھ میں آتا ہے کہ یہ اس اطمینان اور خود اعتمادی کی دلیل ہے، جو میاں بیوی کے تسلی بخش اتحاد کے نتیجہ میں موجود ہے۔

(۸) خوش گوار شادیوں میں ہوشیاری اور حسن تدبیر کی ضرورت ہے، مگر "سفید جھوٹ" کی نہیں، کیوں کہ یہ ایک ایسی دھوکے بازی ہے جس سے میاں بیوی کے تعلقات کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

(۹) خوش گوار شادیوں میں میاں اور بیوی بڑا سکون اور آرام محسوس کرتے ہیں۔ اسی لیے وہ بڑی آسانی سے بستر پر پہنچتے ہی گہری نیند سو جاتے ہیں۔

(۱۰) جو شادی شدہ جوڑے بحث و مباحثہ کی بجائے بات چیت اور تبادلۂ خیال کرتے ہیں، وہ عام طور پر ان جوڑوں سے زیادہ خوش اور مطمئن ہوتے ہیں، جو دلیل و حجت اور زبانی لڑائی میں مشغول ہو جاتے ہیں۔

تشخیص و امراض

ڈاکٹر محمد عثمان خاں

زیلینڈ کی بادامی زمین کے اندر سے ایک عام علاج کرنے والے ڈاکٹر نے دنیا بھر کے لاکھوں جذامیوں کے لیے ایک نئی اُمید کھود نکالی ہے۔

۵۸ سال عمر کے ڈاکٹر مولر کرسٹن سین نے، جو تاریخ طب کی عملی تحقیقات اور تاریخی مواد کی فراہمی سے خاص دل چسپی رکھتے تھے۔ اپنی تلاش و جستجو کے دوران میں ضمناً تشخیصِ جذام

تشخیص جذام ابتدائی درجہ میں

اوّلین علامت چہرے کی ہڈیوں میں تغیر

کا ایک جدید و بہتر طریقہ دریافت کرلیا۔ گو، اُس وقت اُن کے سامنے کوئی زندہ جذامی موجود و حاضر نہ تھا!

ڈاکٹر کرسٹن سین کے تمام مریض، جن کا اُنھوں نے اس وقت امتحان و معائنہ کیا انسانی ڈھانچے تھے! اصل مریض گذشتہ چار سو سال پہلے تک کے عرصہ میں مرکھپ چکے تھے۔ یہ سب جذام کی اُس وبا کا شکار ہوئے تھے، جو زمانۂ وسطیٰ میں سارے یورپ میں زور شور سے پھیلی ہوئی تھی۔

ان سماج سے خارج کیے ہوئے جذامیوں کی بوسیدہ ہڈیوں سے ڈاکٹر موصوف نے ایک ایسا انکشاف کیا، جس کی روشنی میں آئندہ زمانے میں ہزاروں افراد کو اس منحوس مرض کے معذوری پیدا کرنے والے حملوں سے محفوظ رکھنے کی توقع پیدا ہوگئی ہے۔ کیوں کہ اس انکشاف کی مدد سے مرض کی سرایت کو ابتدائی درجہ ہی میں شناخت کرنا ممکن ہوگیا ہے۔ یہ سہولت پہلے کبھی حاصل نہ تھی۔

ڈاکٹر کرسٹن سین نے اپنے مطلوبہ آثاری نوادر کا ایک ذخیرہ جمع کیا تھا، جس میں پانچ ہزار سال پہلے تک کے نوادر شامل تھے۔ اس ذخیرہ میں بعض خلائیں باقی رہ گئی تھیں، جن کو پُر کرنے کی توقع میں اُنھوں نے قدیم مسیحی خانقاہوں کے قبرستانوں کو، جن کا تعلق زمانۂ وسطیٰ سے تھا، کھدائی کرکے چھان مارا۔ اس تلاش و جستجو کے دوران میں زیلینڈ کے "سینٹ جورگن کے ہسپتال" کے قبرستان کا حال بھی ظاہر ہوگیا۔ درحقیقت زمانۂ وسطیٰ کے دوسرے بڑے بیرونی شہروں کے ہسپتالوں کی طرح جو ڈینمارک میں واقع تھے۔ زیلینڈ میں یہ ہسپتال بھی اُس زمانہ میں جذام کے مریضوں کا شفاخانہ اور صحت گاہ تھا۔ یہاں قبرستان کی کھدائی سے جو مدفون ہڈیوں کے ڈھانچے نکالے گئے وہ ڈاکٹر کرسٹن سین کے لیے بہت دل چسپ اور جاذب توجہ ثابت ہوئے۔ چناں چہ اُنھوں نے امتحان و معائنہ کے بعد تمام ڈھانچوں کی جماعت بندی شروع کی، جس سے انھیں جذام کی تشخیص کا یہ نیا طریقہ معلوم ہوگیا۔

اس جماعت بندی سے ایک اوّلین علامت کی نشان دہی ہوئی جو اب تک نامعلوم تھی۔ چناں چہ ڈاکٹر موصوف بیان کرتے ہیں کہ "تقریباً دو سو ڈھانچوں میں پچھتر فی صدی میں ناک کی استخوانی ساخت میں اور سامنے کے دانتوں کے بالکل اوپر ایک نمائں تغیر پایا گیا۔ یہی تغیر بہت سے ایسے ڈھانچوں میں بھی پایا گیا، جن میں جذام نے کوئی دوسری اور بدشکلی (تشویہ، تشوۃ) نہیں پیدا کی تھی۔"

ڈاکٹر کرسٹن سین کہتے ہیں کہ بیرونِ ڈینمارک کے بہت سے تحقیقی کارکنوں نے اُن کے اس تشخیصی نظریہ کو آزمایا اور اس کی تصدیق کی ہے۔

زمانۂ وسطیٰ کی طرح آج بھی جذام سے پیدا ہونے والا اوّلین تغیر چہرے کی ہڈیوں میں واقع ہوتا ہے۔

اس انکشاف کی اہمیت

اس انکشاف کی اہمیت کا اندازہ اس حقیقت سے کیا جا سکتا ہے کہ اس کی مدد سے جذام کی تشخیص بالکل ابتدائی درجہ ہی میں کی جا سکتی ہے، اس سے پہلے کہ مریض کو کوئی مستقل مضرت پہنچے۔ مزید برآں جلد تشخیصِ مرض ہو جانے کی وجہ سے نامعلوم طور پر سرایت دوسرے تن درست افراد تک پہنچنے کا امکان بھی کم ہو جاتا ہے، کیوں کہ مریض کو دوسروں سے ملنے جلنے سے جلد روکا جا سکتا ہے۔

تشخیص کا جلد ہونا اس وجہ سے بھی ضروری ہے کہ یہ منحوس مرض مریض کے جسم کے اندر سات سال تک درجۂ حضانت میں پرورش پاتا رہتا ہے، مخفی طور پر سرایت جاری رہ کر پھر سات سال کے بعد ظاہری طور پر نمایاں ہوتی اور پھوٹ پڑتی ہے۔

قدیم ترین مرض

جذام انسان کا ایک قدیم ترین مرض ہے، جس کے مطالعہ کے لیے ڈاکٹر کرسٹن سین کو اپنے بیرونی سفروں کے دوران میں بہت مدد ملی اور مفید معلومات میں اضافہ ہوا۔ متعدد مریضوں نے بار بار بیان کیا کہ پہلے ان کے دانت ڈھیلے پڑ کر ہلنے لگے اور پھر کچھ عرصہ کے بعد مرض پھوٹ پڑا۔ آج عصری طب دنیا کے ڈیڑھ کروڑ جذامیوں کو پیغام شفا دیتی ہے مگر زمانۂ وسطیٰ کے جذامیوں کے لیے یقینی چارۂ کار صرف یہی تھا کہ وہ اپنی باقی ماندہ زندگی کسی جذامی صحت گاہ یا شفا خانے میں بسر کریں۔

جذامیوں کے محافظ ولی

ڈاکٹر کرسٹن سین نے جن "مریضوں" (یعنی ڈھانچوں) کا معائنہ کیا وہ گیارھویں اور سولھویں صدی کے درمیانی زمانے سے تعلق رکھتے تھے، جب کہ جذام کا مرض یورپ میں بہت عام تھا۔ سداجاً جذام کی سرایت رکھنے والے افراد کو "سینٹ جورگن" کی حفاظت کے بھروسے پر چھوڑ کر (جو جذامیوں کے سرپرست و محافظ پیر مانے جاتے تھے) انھیں قریب کی کسی جذامی صحت گاہ میں بھیج دیا جاتا تھا۔ جذامی شفا خانوں کے مسیحی پادری اور ننین (تیمارداری کرنے والی کنواریاں) عملاً بیرونی دُنیا سے الگ تھلگ رہتی تھیں۔ اس بے رحمانہ علیحدگی کی وجہ سے جذام ڈنمارک کے ملک میں ناپید ہو گیا۔ گو یہ مرض یورپ میں دوسرے [illegible] بیش اس صدی تک جاری رہا۔ بیرونِ ڈنمارک کے بڑے جذا[illegible] کے تمام سربستہ راز اب تک ظاہر نہیں ہوئے ہیں اور ڈاکٹر کرسٹ[illegible] کھدائی کا کام جاری ہے۔ بہت سے جذامی شفا خانوں اور ا[illegible] کی زمین اَسفلٹ (کھدائی رال) کے جماؤ سے ڈھک گئی ہے، [illegible] مکانات تعمیر ہو گئے ہیں، کیوں کہ شہروں کی آبادی میں توسیع ہو گ[illegible] ہولٹ کلوسٹر کا مقام (جہاں ڈاکٹر کرسٹن سین نے وسیع کھدا[illegible] ڈاکٹر موصوف کو اپنے نظریۂ تشخیص کا بنیادی تحقیق حاصل ہوا[illegible] سے دریافت ہو گیا۔ پہلے بہت سے ماہرینِ آثارِ قدیمہ اس مقام [illegible] مایوس ہو چکے تھے۔ بالآخر ڈاکٹر کرسٹن کو خوش قسمتی سے اپنی کھدا[illegible] نتائج حاصل ہوئے۔

ڈاکٹر موصوف بیان کرتے ہیں کہ "میں یہاں تاریخی آثار تلا[illegible] اسی دوران میں مجھے یہاں پہلے جذامیوں کے ڈھانچے ملے، جو مطا[illegible] بدرجہا زیادہ دل چسپ معلوم ہوئے۔"

یہ سب ڈھانچے، جن کی تعداد تقریباً (۳۵۰) تھی۔ اب ایک خاص عجائب خانہ میں محفوظ کر دیے گئے ہیں اور بعض تار[illegible] کے ساتھ ملے تھے وہ ڈاکٹر کرسٹن سین کے تاریخی مواد کے ذخیرہ[illegible] مزید برآں چند دوسرے نوادر ڈنمارک کے نیشنل میوزیم میں [illegible]

اِن قبرستانوں کی کھدائی سے دوسرے معلومات بھی [illegible] مثلاً یہ کہ زمانۂ وسطیٰ میں ڈنمارک میں طرزِ زندگی کیا اور معاشرہ کیس[illegible] کا تھا؟۔

ان ڈھانچوں میں بعض دوسرے امراض۔ مثلاً رد[illegible] آتشک وغیرہ کے آثار و علامات، نیز ٹوٹی ہڈیوں کے مکمل ا[illegible] دانتوں کے وسیع پھیلاؤ کے نشانات بھی موجود ملے ہیں۔ دانتو[illegible] بوسیدگی موجودہ زمانہ میں ایک شاذ چیز ہے۔

ڈاکٹر کرسٹن سین کی کھدائی میں یہ بھی ثابت ہو گیا کہ یہ عا[illegible] مُردوں کو منہ کے بل اوندھا دفن کیا جاتا تھا، غلط ہے۔ بعض مُرد[illegible] پائے گئے ہیں لیکن اس کی وجہ تقریباً یقینی حد تک یہ تھی کہ متعلقہ[illegible] سمجھ لیا گیا تھا۔ جذامی مُردوں کو دوسرے معمولی افراد کی طرح [illegible]

الاتِ ھضم کے حاد اور مزمن قروح (پرانے
خموں) میں مریض کا ارادی اور عقلمند انہ تعاون
ہملی اہمیت رکھتا ہے۔ اس کے بغیر نہ تو تحفظ
ی ضمانت لی جا سکتی ہے اور نہ تدارک کی۔

قرح (زخم)، جہاں کہیں بھی اور جتنا بھی چھوٹا یا بڑا ہو، جلد یا غشائے
اطی (بلغمی جھلی) کے نیچے کی ساخت کے تلف ہو جانے یا خراب ہو جانے کے نتیجے
، پیدا ہوتا ہے۔ قروح آلاتِ ہضم سے مراد وہ قروح ہیں جو معدہ اور آنتوں،
صوصاً ابتدائی چھوٹی آنتوں میں جہاں معدے سے نیم ہضم غذا مزید ہضم کے
پہنچتی ہے، پیدا ہوتے ہیں۔ ان آنتوں کے فعلِ ہضم سے غذا ایسے مواد میں
قل ہوتی ہے جو تغذیہ اور توانائی کو برقرار رکھنے کے لیے استعمال ہو سکیں۔

معدہ کی دو قسم کی رطوبتیں اس سلسلے میں خاص طور پر قابلِ ذکر ہیں۔
ب رطوبت معدی PEPTIC JUICE) جو غذا کے ہضم
نے میں خصوصاً موادِ لحمیہ کے ہضم کرنے میں امداد دیتا ہے۔

دوسری رطوبت "ہائڈرو کلورک ایسڈ" کہلاتی ہے۔ یہ بھی ہاضمہ کے
ضروری ہے لیکن قروح کی حالت میں اس کی مقدار بہت بڑھی ہوئی ہو سکتی
۔ معدہ اور چھوٹی آنتوں کے قروح کی علامات بہت زیادہ یکساں ہوتی ہیں
—— مثلاً درد، بے چینی، متلی، قے اور بعض اوقات منہ اور آنتوں
خون بھی آجاتا ہے لیکن خاص امتیازی علامت وہ وقت ہے جبکہ درد
رع ہوتا ہے۔ اثنا عشری آنت کے قرح میں اس درد کو عموماً بھوک کا درد
ا جاتا ہے کیونکہ یہ اس وقت رہ رہ کر اٹھتا ہے جب معدہ خالی ہو یعنی صبح
ابتدائی گھنٹوں میں، درآنحالیکہ مزمن قرح معدی کا درد عموماً کھانا کھانے
کے بعد پیدا ہوتا ہے۔ بھوک کا درد کھانا کھا لینے سے زائل ہو جاتا ہے لیکن معدے
کا درد کھانے سے زیادہ ہو جاتا ہے۔

معدے کے قروح یا تو حاد (تازہ، نئے) ہوتے ہیں یا مزمن (پرانے)
لیکن از قسم حاد بہت کم پائے جاتے ہیں اور ایک سے زیادہ اور چھوٹے ہوتے
ہیں۔ برخلاف اس کے مزمن قرح عموماً اکیلا ہوتا ہے۔

حاد قروح کا درد عام طور پر بہت سخت ہوتا ہے اور ہر قسم کی غذا سے
پیدا ہو سکتا ہے اور قے سے رفع ہو جاتا ہے۔ قے میں اکثر خون کی بھی آمیزش ہوتی
ہے اور ہر وقت شدید جریان خون کا اندیشہ رہتا ہے۔ درد شکم کے اوپر کے حصے
میں ہوتا ہے جس کے مقام کو چھونے سے تکلیف ہوتی ہے۔ مریض کی بھوک اچھی
ہو سکتی ہے لیکن وہ کھانے سے ڈرتا ہے اور کم کھانے کی وجہ سے قبض اور قلتِ
خون میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ قلتِ خون کی وجہ خون کا اخراج بھی ہو سکتی ہے۔

قرحِ مزمن: مزمن قرح میں درد ٹیس اور چبھن کی قسم کا ہوتا ہے اور
کھانا کھانے کے بعد آدھے گھنٹے سے لے کر دو گھنٹے بعد تک ہو سکتا ہے۔ اس کے
ساتھ متلی اور قے بھی پائی جا سکتی ہے اور وہ تمام علامتیں موجود ہو سکتی
ہیں جو بدہضمی کی صورت میں پیدا ہوتی ہیں لیکن خون شاذ و نادر ہی دکھائی
دیتا ہے۔ کھاری دواؤں سے تسکین ہوتی ہے۔ مزمن قرح معدہ سالوں تک
باقی رہ سکتا ہے اور اس کے بعد بھی مناسب دواؤں اور غذائی تدابیر سے رفع
ہو سکتا ہے لیکن بعض صورتوں میں آپریشن ضروری ہو جاتا ہے خصوصاً ایسی
حالت کہ جب زخم میں سوراخ ہو گیا ہو، زخم کے پھوٹ جانے سے آنتوں کے
اندر کی چیزیں شکم میں پہنچ کر باریطون کے پردے میں سوزش پیدا کر دیتی ہیں۔
اثنا عشری آنت (چھوٹی بارہ انگشتی آنت جو معدے سے جڑی

رتی ہے)کا مزمن قرح عورتوں کے مقابلے میں مردوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔
د قرح معدی کے مقابلے میں عمر کے ابتدائی حصے میں اس کے پیدا ہونے کے امکانات
یادہ ہوتے ہیں۔ اس میں درد زیادہ شدید ہوتا ہے اور دن اور رات میں مقرر
رقات میں اٹھتا ہے اور اس کی چمکیں پشت تک بھی پہنچ سکتی ہیں۔ قے میں
ن آتا ہے اور براز کے ذریعہ سے بھی برابر آتا رہتا ہے۔ یہ بہت خطرناک علامت
ادر عموماً سوراخ ہوجانے کی صورت میں پیدا ہوتی ہے۔

آلاتِ ہضم کے قرح کا فوری سبب (سببِ اصل) غالباً اس جھلی کا
ناکل (گل جانا) ہوتا ہے جو معدے اور آنتوں میں استر کرتی ہے۔ یہ جھلی پہلے
ہی نامناسب غذا، یا زہر کھا لینے سے یا منہ اور جسم کے فاسد اور عفونی مادے کے
جذب ہوجانے کی وجہ سے متاثر ہوچکی ہوتی ہے۔ آلاتِ ہضم کے قروح سے پہلے
عام طور پر طویل المدت سوزش موجود ہوتی ہے جو کہ مندرجہ بالا اسباب کا
نتیجہ ہوتی ہے۔ اس میں بے قاعدہ خور و نوش، کثرت تمباکو نوشی یا تمباکو خوری،
شراب خوری، تکان و بے آرامی اور رنج و غم سے بھی اضافہ ہوسکتا ہے۔

اس مرض سے بچنے کے لیے زندگی کی ہر چیز میں اعتدال، صحت مند
نظریۂ حیات، مناسب آرام اور تفریح کی ضرورت ہے۔ اس مرض میں مشتعل
ہونے سے بچنا چاہیے۔ سادہ اور لطیف غذا استعمال کرنا چاہیے اور ایسی
غذاؤں سے بچنا چاہیے جو تجربے سے ہضم کو خراب کرنے والی ثابت ہوئی ہوں۔
دانتوں کی طرف بھی توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ بوسیدہ اور متعفن دانتوں
کی طرف خصوصی توجہ کرنی چاہیے کیونکہ دانتوں کی خرابی اس جھلی میں سوزش
پیدا کرنے کا عام سبب ہے جس سے قروحِ آلاتِ ہضم کی ابتدا ہوتی ہے۔

علاج : اس مرض میں کسی باقاعدہ طبیب کی طرف رجوع کرنا
چاہیے لیکن علاج میں کامیابی کے لیے مریض کا پورا تعاون لازمی ہے۔ علاج مستقل
مزاجی اور باقاعدگی کے ساتھ مسلسل کیا جانا چاہیے۔ افاقے کے بعد بھی سابقہ
بدپرہیزیوں کے اعادہ سے مرض کے اعادہ کا اندیشہ موجود رہتا ہے۔ حاد قرحہ میں
کامل آرام نہایت ضروری ہے۔ غذا ابتدا میں اتنی لطیف ہونی چاہیے جس پر
بمشکل غذا کی تعریف صادق آسکتی ہو۔

علاج کا بنیادی اصول یہ ہے کہ رطوبت معدی کے تراش پیدا کرنے
کے عمل کو باطل یا کم کیا جائے اور مریض کو تیز کھردری اور ثقیل غذاؤں سے
روک دیا جائے۔ غذا میں پہلے تو صرف دودھ کو کافی خیال کیا جاتا ہے لیکن
بعد میں یہ محسوس کیا گیا کہ ہائڈروکلورک ایسڈ کے عمل کو روکنے اور اس کے
ترشح کو کم کرنے کے لیے کافی مواد لحمیہ اور روغنی مواد کی ضرورت ہوتی ہے۔

اور تغذیہ کو جاری رکھنے کے لیے کافی حرارے رکھنے والی غذا اور حیاتین کی بھی
ضرورت ہے۔ حاد صورت میں دودھ کو کم مقدار میں دو ڈھائی گھنٹوں کے وقفہ
سے دن اور رات دونوں میں دیا جانا چاہیے۔ رات میں مریض کو جگا کر دودھ
کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر جریانِ خون نہ ہو تو ولائتی جو، ساگو دانہ اور پسے
ہوئے پرملوں کی کھیر دے سکتے ہیں۔ انڈے کو گرم دودھ میں پھینٹ کر دینا
بہترین غذا ہے۔ جب حقیقی معنی میں افاقہ شروع ہوجائے تو دلیہ، بالائی،
سبزیوں کا شوربا، دودھ کی پڈنگ، جیلی اور بہت ہلکی چائے بھی دے سکتے ہیں
لیکن گائے کے گوشت کا شوربا اور گرم مصالحے کی اشیاء نہیں دی جانی
چاہییں۔ غذا کو بہت کم مقدار میں جلد جلد دینا ایک ہی مرتبہ میں زیادہ مقدار
میں دینے سے بہتر ہے۔ غذا بہت آہستہ آہستہ لینی چاہیے۔ غذا کے بعد محنت
یا دوڑ دھوپ کا کوئی کام نہیں کرنا چاہیے۔ تیز مصالحے دار اور تیز ترش
غذاؤں، مٹھائیوں، گوشت کے کباب، کچی ترکاریوں، ترکاری کی پھلیوں،
پھلوں کے بیجوں اور چھلکوں، تلی ہوئی چیزوں، ثقیل غذاؤں، شراب اور
تمباکو سے قطعی پرہیز کرنا چاہیے۔ تیز چائے اور کافی سے بھی پرہیز کیا جائے۔

نیم برشت انڈا، مکھن، پرندوں کے گوشت کا قیمہ، اروی، ٹنڈا،
لوکی، موسمی، کیلا اور شہد وغیرہ استعمال کرسکتے ہیں۔

قروحِ آلاتِ ہضم جدید تہذیب کی خاص بیماریوں میں سے ایک
بیماری ہے اور جدید تہذیب کے لوازمات سے اس بیماری کی استعداد بڑھتی
ہے۔ ضرورت ہے کہ زمانے کی کشاکش اور غیر ضروری مشروبات سے جو کہ آج
کل بہت عام ہیں سختی سے بچا جائے۔ ضروری آرام اور تفکرات سے بچنے میں
پوری قوتِ ارادی سے کام لیا جائے۔ محرکات سے دماغ، جسم اور معدے
کو محفوظ رکھا جائے۔ ان تدابیر پر عمل کرنے سے اس مرض سے محفوظ رہا
جا سکتا ہے اور اگر مرض لاحق ہوگیا تو اس سے نجات بھی حاصل کی جا سکتی ہے۔

اناج کو کیا چیز میٹھا کرتی ہے

ہم سمجھتے ہیں کہ اناج قدرتی شکر کی موجودگی کی وجہ سے میٹھا ہوتا ہے لیکن
مینسیوٹا یونیورسٹی کے سائنسداں کی تحقیق یہ ہے کہ ایک اعلیٰ درجہ کا فراری مادہ
شکر سے زیادہ مٹھاس کا حامل ہے۔ ایک تجربہ سے انھوں نے دریافت کیا کہ
تازہ میٹھے اناج کو اگر تیس گھنٹے رکھ کر ٹھنڈا ہونے دیا جائے تو اس کی ایک
تہائی شیرینی ضائع ہوجاتی ہے۔ اس کے بعد بھی خوشبو اور تازگی فنا ہوتی
رہتی ہے اگرچہ مٹھاس باقی رہتی ہے۔

مئی ۶۲ء میں اس سلسلے کی چار ورزشیں دی جا چکی ہیں۔ اس اشاعت میں مزید چار ورزشیں دی جا رہی ہیں۔ ان کا شمار ۱۳ تا ۱۶
ہوگا تاکہ سابق سے تعلق رکھے۔

ابتدائی پوزیشن :-

اس سے قبل بھی بتایا
جا چکا ہے کہ ابتدائی پوزیشن
ن تمام ورزشوں کی ایک
ی ہے۔ یاد دہانی کے
ور پر یہاں اسے
ہر دیا جا رہا ہے۔
پ سیدھے کھڑے
ہوں۔ اس طرح کہ
ونوں ایڑیاں
ا رہیں اور پنجے
ہر کی طرف ہوں۔
گدر یا ڈنبل دونوں
تھوں میں ہوں اور دونوں ہاتھ پہلوؤں میں ہوں۔

شکل ۱۳

ورزش نمبر ۱۳

ایک دفعہ ہی بائیں طرف جسم کو موڑیے۔ مگدروں کو جھولا دیکر
رکے اوپر بائیں طرف لے جائیے اس طرح کہ بازو پیچھے کی طرف لتنے جھک
یں کہ کہنیاں شانوں کے متوازی آجائیں اور مگدر پشت پر آجائیں۔

جیسا کہ شکل نمبر ۱۳ سے ظاہر ہے۔ یہ خیال رہے کہ دائیں ٹانگ سیدھی رہے اور
اس میں کسی قسم کا خم نہ ہو۔ بائیں ٹانگ جو آگے ہے اس میں قدرے خم ہو۔
اس کے بعد واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیے۔ یہ ورزش دونوں پہلوؤں
پر کی جائے۔ پہلے بائیں طرف جسم کو موڑا تھا اور دائیں ٹانگ کو سیدھا رکھا
تو اب دائیں جانب جسم کو موڑیے اور بائیں ٹانگ کو پیچھے اور سیدھا رکھیے
اور دائیں ٹانگ کو آگے اور خمدار رکھیے۔ اسے دونوں طرف پانچ سے دس مرتبہ
تک کیجیے۔ مشق ہو جانے پر بڑھائیے۔

ورزش نمبر ۱۴

شکل ۱۴

دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی پھیلائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھوں میں،

ڈنبل ہوں۔ اس کے بعد ہر ٹانگ سے باری باری آگے اور پیچھے کی طرف کِک (KICK) کیجیے۔ پہلے دائیں ٹانگ سے ۵ مرتبہ سے ۱۰ مرتبہ تک کیجیے۔ پھر بائیں ٹانگ سے اتنی ہی مرتبہ کیجیے۔ دیکھیے شکل ۱۴

ورزش نمبر ۱۵

دونوں بازوؤں کو مگدر لیے ہوئے، شانوں کے متوازی پھیلائیے۔ پھر ہاتھوں کو کلائیوں پر سے ڈھیلا کر کے نیچے کی طرف جھکائیے جیسا کہ شکل نمبر ۱۵ سے ظاہر ہو رہا ہے۔ اس کے بعد پھر کلائیوں کو بازوؤں کے برابر لے

شکل ۱۵

آئیے۔ اس کے ساتھ مگدر بھی متوازی ہو جائیں گے۔ پھر کلائیوں کو اوپر کی طرف اٹھائیے یہاں تک کہ مگدر زاویہ قائمہ بنانے لگیں۔ اس کے بعد پھر دونوں بازوؤں کو نیچے لا کر دونوں پہلوؤں میں ابتدائی پوزیشن میں لے آئیے۔ اسے ۵ سے ۱۰ مرتبہ تک کیجیے۔ یہ خیال رہے کہ کہنیوں میں خم نہ آنے پائے

ورزش نمبر ۱۶

جھولا دے کر دونوں بازوؤں کو اس طرح پیچھے کی طرف لے جائیے کہ ایک دوسرے پر سے گزر جائے، اور کراس کرنے لگے۔ جیسا کہ شکل نمبر ۱۶ سے ظاہر ہو رہا ہے۔ اسے بھی ۵ سے ۱۰ مرتبہ تک کیجیے۔

(شکل ۱۶)

برنکس

برنیکس دو طرح عمل کرتا ہے۔ ایک یہ کہ جلد میں جذب ہو کر مرض کے مقام تک فوراً پہنچ کر سکون آرام پہنچاتا ہے۔ دوسرے یہ کہ جلد کی ہلکی سی گرمی پا کر اس سے خاص قسم کے لطیف بخارات اڑا دھوتے ہیں جو نہ صرف ناک اور دماغ کو کھول دیتے ہیں بلکہ سانس کی نالیوں میں پہنچ کر بلغم کو اکھاڑ دیتے ہیں اور سینہ کو صاف کر دیتے ہیں ان ہی بخارات سے سخت سے سخت درد سر دیکھتے ہی دیکھتے ختم ہو جاتا ہے اور تکلیف دہ کھانسی جاتی رہتی ہے۔ ننھے بچوں کے نزلہ وزکام، سینہ کی جکڑن، پسلی چلنا اور کھانسی حتیٰ کہ کالی کھانسی تک میں صرف برنیکس ان کے سینے اور گلے پر مل دینا کافی ہے۔

برنیکس کے اجزا اور ان کے اثرات سخت سے سخت گرمی اور سخت سے سخت سردی میں بھی قائم رہتے ہیں۔

غالب کے نزدیک بے خوابی کا اصل سبب موت کا خوف تھا لیکن بُرا ہو
ں صدی کی موجودہ پیچیدہ زندگی کا کہ خواہ مخواہ رات کی نیند اڑ جاتی ہے۔
زدہ طبقہ اس شکایت کا زیادہ شکار ہے لیکن کم و بیش ہر شخص کو اس بات
ازہ ہوگا کہ سونے کو جی چاہے اور نیند نہ آئے تو جسم و جان پر کیا گزرتی ہے۔
بعض لوگ نہایت نفیس طبع ہوتے ہیں۔ اگر وہ رات کے کھانے پر گائے
س کا گوشت کھالیں تو انھیں نیند نہیں آتی۔ بعض آدمیوں کی نیند چائے
سے بھاگ جاتی ہے۔ بعض آدمی ایسے ہوتے ہیں کہ اگر وہ دوپہر کو کچھ
لیں تو انھیں رات کو دیر تک نیند نہیں آتی۔ وہ کوئی کام بھی نہیں کر سکتے
بھی نہیں سکتے۔ نیند کے انتظار میں کروٹیں بدلتے رہتے ہیں۔ کچھ ایسے ہوتے
یں صبح سویرے کام پر جانا ہے، وہ چاہتے ہیں کہ جلد سو جائیں تاکہ صبح تک
ری ہو جائے لیکن وہ اس کے متعلق جتنا زیادہ سوچتے ہیں، نیند اتنی ہی دُور
لی جاتی ہے۔

بے خوابی اتنی تیزی سے بڑھ رہی ہے کہ سائنسداں، اطبا اور ماہرین نفسیات
—— سب کے سب اپنے اپنے انداز میں اس کا علاج دریافت کرنے کی
لگے ہوئے ہیں اور آج اس موضوع کو تحقیقات کی فہرست میں ایک اہم
اصل ہے۔ سب جانتے ہیں کہ چائے اور تمباکو کا زیادہ استعمال، بسیار خوری،
، خواہ مخواہ کے تفکرات اور اسی قسم کی دوسری پیچیدگیاں نیند اڑانے
بنتی ہیں، لیکن بعض اوقات بلکہ اکثر سونے سے قبل زیادہ سوچنے کی
قاطع خواب بن جاتی ہے۔ تجربات شاہد ہیں کہ انسان دواؤں کے بغیر بعض
صُولوں پر عمل پیرا ہو کر اس عادت اور ایسے دوسرے اسباب کو ختم کرنے
یاب ہو سکتا ہے۔ مشق اور عزم شرط ہے۔

سادہ اصول: جب آپ سونے کے ارادے سے لیٹ جائیں
کے خیالات کو دور رکھیے۔ جیسے ہی ذہن کے پردے پر کوئی بات اُبھرے
اسے فوراً ختم کر دیجیے۔ کسی فکر کو اپنے اوپر غالب نہ ہونے دیجیے۔ بظاہر یہ کام
مشکل ہے لیکن تجربہ کر کے دیکھیے۔ تھوڑی کوشش کے بعد آپ متعلقہ مشکلات
پر قابو پالیں گے۔

نیند کو دعوت دینے کی دوسری سادہ ترکیب یہ ہے کہ آرام سے لیٹ کر آہستہ
آہستہ اسی صورت گہرے سانس لینے شروع کر دیجیے جیسے آپ سوتے وقت لیتے ہیں۔
نقل اتارتے اتارتے آپ اصل پر آ جائیں گے۔ نیند کی نقل آپ کو نیند سے ہمکنار
کر دے گی۔ اس کام کے لیے بھی کچھ مشق کی ضرورت ہے۔ اپنے سانس کی آواز خود سننے
کی کوشش کیجیے۔ اس کے زیر و بم سے لطف اندوز ہونا شروع کر دیجیے۔ آپ کو ایک
طرح کی مصروفیت، ایک طرح کا شغل مل جائے گا۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ غیر ضروری خیالات
آپ کو پریشان نہیں کریں گے اور آپ بہت جلد نیند کے آغوش میں پہنچ جائیں گے۔

غسل: بے خوابی کا ایک کامیاب علاج غسل ہے لیکن یہ عجیب بات ہے کہ
سونے سے کچھ دیر قبل آپ جتنا غیر آرام دہ قسم کا غسل لیں گے، آپ کو اتنی ہی زیادہ
گہری نیند آئے گی۔ مثلاً اگر آپ گرم پانی سے نہانے میں آرام محسوس کرتے ہیں تو ذرا
کم گرم پانی سے نہائیے تاکہ آپ کی جلد کو تحریک ہو، یا اگر آپ موسم کے مطابق سرد
پانی سے نہانا اچھا سمجھتے ہیں تو نیم گرم پانی استعمال کیجیے۔ جسم کو زیادہ رگڑنے
کی ضرورت نہیں لیکن یہ ضرور کیجیے کہ جب آپ غسل خانے سے برآمد ہوں تو موسم
کے مطابق آپ کو تھوڑی سی خنکی کا احساس ہونے لگے۔ بدن میں تھوڑی سی جھرجھری
آ جائے۔ تولیے سے جسم کو اچھی طرح خشک کر لیجیے۔

اس کے بعد فوراً بستر میں داخل ہو جائیے۔ روشنی گل کر دیجیے۔ شور و شغب
کے امکانات کو بھی ختم کر دیجیے۔ رفتہ رفتہ آپ کا جسم گرم ہونا شروع ہوگا اور خنکی کا
احساس ختم ہوتا جائے گا ساتھ ساتھ غیر ضروری خیالات کو دماغ سے خارج
کرتے جائیے، بلکہ کوشش کیجیے کہ سونے سے قبل آپ خواہ مخواہ کے جھگڑوں اور
بحث و مباحثوں میں نہ پڑیں۔ مثلاً آپ کو کسی شخص سے ملنا ہے اور اس ملاقات سے

پیچیدگیاں پیدا ہونے امکان ہے جو آپ کی نیند پر اثر انداز ہو سکتی ہیں تو اس ملاقات کو اگلی صبح تک کے لیے ملتوی کر دیجیے۔ اس کے بعد ان ہدایات پر عمل کیجیے جو شروع میں بیان کی جا چکی ہیں۔ پندرہ بیس منٹ بعد آپ کو نیند آ جائے گی۔

تکلیف میں راحت: بعض لوگوں کو شروع میں تو آسانی سے نیند آ جاتی ہے لیکن درمیان میں کسی وقت ٹوٹ جاتی ہے۔ ان کے لیے بھی صبح کو تھوڑی سی تکلیف دینا مفید ثابت ہوگا۔ مثلاً جاڑوں کا موسم ہے تو ذرا سی دیر کے لیے لحاف اتار دیجیے۔ جسم کے بالائی حصے کو تھوڑی سردی لگنے دیجیے۔ جب آپ کا بدن قدرے ٹھنڈا ہو جائے تو پھر لحاف یا رضائی اوڑھ لیجیے۔ جیسے جیسے جسم گرم ہوتا جائے گا آپ غنودگی طاری ہوتی چلی جائے گی اور تھوڑی دیر بعد آپ پھر سو جائیں گے۔

عادت کی اہمیت: عادت بھی عجیب چیز ہے۔ اس میں بڑا زور بڑا اثر ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کو سونے سے قبل دانتوں کو صاف کرنے کی عادت ہوتی ہے۔ جب تک برش نہ کر لیں انھیں چین نہیں پڑتا۔ سفر یا مہمان داری میں بعض اوقات یہ ممکن نہیں ہوتا اور انھیں سوتے سوتے یہ خیال آتا رہتا ہے کہ کہ آج انھوں نے منھ صاف نہیں کیا۔

بعض لوگوں کو سونے سے قبل کچھ پڑھنے کی عادت ہوتی ہے۔ جب تک وہ کوئی رسالہ یا کوئی کتاب پڑھ کر تھوڑی سی تھکن نہ محسوس کر لیں، انھیں نیند نہیں آتی۔ لیٹ کر پڑھنا اچھا نہیں سمجھا جاتا لیکن انھیں اسی کی عادت ہوتی ہے اور اگر اس عادت سے سونے میں مدد ملتی ہے تو یوں ہی سہی، لیکن تکیوں کا انتظام ٹھیک ہونا چاہیے۔ کئی نرم تکیوں کو اوپر نیچے رکھ کر اپنا بالائی جسم آرام اور مضبوطی کے ساتھ ان پر جما لیجیے تاکہ کتاب پڑھتے وقت آنکھوں پر برا اثر نہ پڑے۔ سونے سے قبل ضرورت سے زیادہ دل چسپ کتابیں یا ایسے رسالے جنھیں شروع سے آخر تک پڑھے بغیر چین نہ پڑے، نہ پڑھیے ورنہ نیند بھاگ جائے گی۔

کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو شروع میں تو آرام سے سو جاتے ہیں لیکن ایک دو بجے صبح خود بخود بیدار ہو جاتے ہیں۔ انھیں محسوس ہوتا ہے کہ ان کی نیند پوری نہیں ہوئی۔ جماہیاں آ رہی ہیں۔ وہ پھر سونا چاہتے ہیں لیکن نہیں سو سکتے۔ ایسے لوگوں کو چاہیے کہ وہ بیدار ہونے پر بھی اپنی آنکھیں بند رکھیں کیونکہ ہماری آنکھوں پر روشنی کا جو اثر پڑتا ہے وہ نیند کو اڑا دیتا ہے۔

بایں ہمہ بعض لوگوں کو روشنی میں سونے کی عادت ہوتی ہے۔ اگر کمرے میں اندھیرا ہو جائے تو ان کی آنکھ کھل جاتی ہے۔ بعض میاں بیوی میں اسی بات پر جھگڑا تک ہو جاتا ہے۔ ایک کو روشنی میں سونے کی عادت ہے اور دوسرے کو اندھیرے میں۔ عادت میں بڑی قوت ہوتی ہے، اس لیے جہاں تک ہو سکے اس کا پاس کیجیے۔

چند دوسری باتیں: ان تمام چیزوں کے علاوہ آرام دہ چارپائی، نرم بستر اور مناسب جگہ بھی نیند پر بڑا اچھا اثر ڈالتے ہیں۔ ہمارے گھروں میں اکثر دیکھا جاتا ہے کہ ہم بہت سی غیر ضروری مدوں پر تو اچھا خاصا روپیہ خرچ کر دیتے ہیں لیکن چارپائی اور بستر کو اتنی اہمیت نہیں دیتے۔ چارپائی کو کبھی کستے نہیں جھلنگا ہے تو یوں ہی سہی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ صبح کو طبیعت خواہ مخواہ کسل مند رہتی ہے۔ جب بدن ہی سیدھا نہیں ہو سکے گا تو کھانا کیسے ہضم ہوگا۔ اگر چارپائی میں کھٹمل ہیں تو آرام دہ نیند کس طرح آئے گی؟

نیند کے معاملے میں حفاظت کا احساس بھی بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ اگر سونے سے قبل انسان پر یہ خوف طاری ہو جائے کہ اس کی جان یا اس مال کو خطرہ لاحق ہے تو اسے کبھی گہری نیند نہیں آ سکتی۔ ایسے خطرات کا ازالہ سونے سے قبل ضروری ہے۔

بظاہر یہ سب چھوٹی چھوٹی باتیں ہیں لیکن تجربہ شاہد ہے کہ لوگوں ان پر عمل کر کے بے خوابی سے نجات پائی ہے۔ ایک تندرست انسان کو نیند کی شکایت نہیں ہونی چاہیے۔ مثل مشہور ہے کہ نیند سولی پر بھی آ جاتی اور یہ بات ہے بالکل درست۔ اگر آپ کی صحت ٹھیک ہے اور آپ دن بھر سے کام کرتے ہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ رات بھر نہ سوئیں۔ خواب آور دوائیں سونے میں مدد ضرور دیتی ہیں لیکن ان کا عادی ہونا اچھی بات نہیں۔ بہتر آپ چند سادہ اصولوں پر عمل کر کے دواؤں کے بغیر ہی سونے کے عادی ہو جائیں

پانی میں آگ

عارف حجازی

یکایک سپنوں کے تاج محل میں پھر یادوں کے فانوس روشن ہو گئے۔
ہ لازیکا کے پل کی آخری بنچ پر بیٹھے ہوئے تھے جہاں سے بحرِ روم کی
تیں پھیلتی ہوئی آسمان کی ابر آلود فضاؤں میں گھل گئی تھیں ہلکی ہلکی
ہلکے چہرے اور کپڑے نم ہو رہے تھے مگر ہم اپنی جگہ جمے بیٹھے رہے۔ ہماری
، سامنے ایک طرف بندرگاہ کی چھوٹی سی عمارت اور شیڈ تھے دوسری
) لوہے کا پل تھا جس کے آخری سرے پر ہماری نشست تھی جو بندرگاہ
نک دور سمندر کے نیلگوں پانی پر استادہ تھا۔ پل کے دونوں طرف
ترک، یونانی اور غیر ملکی سیاح، مرد، عورتیں اور بچے محوِ خرام تھے۔
می کیمرے لیے گھوم رہے تھے اور تصویریں اتار رہے تھے۔ دُور سے
لوگوں کے رنگ برنگ لباس ایسے لگتے جیسے سمندر کی سطح سے
لی لہریں اٹھ رہی ہوں۔ بندرگاہ سے دور پہاڑیوں کے سلسلہ ہائے
فضاؤں میں کھو گئے تھے۔ ادھر سمندر میں کافی دُور پر ایک بہت
کھڑا نظر آ رہا تھا۔ اس کا سُرخ پرچم تیزی سے ہوا سے پھڑپھڑا رہا تھا
ولے خطرے سے خبردار کر رہا ہو۔ اس جہاز سے لے کر بندرگاہ تک
ما سٹیمروں کی آمد و رفت جاری تھی۔ مگر ہم ان ہنگاموں سے بے خبر
مشغول تھے کہ ہمیں اپنے سوا کسی دوسرے کی خبر نہ تھی۔ بیٹھے بیٹھے
چہرہ انوکھی مسکراہٹ سے کھل اٹھا اور اس کی جھکی جھکی پلکوں کی
میں حیات آفریں مناظر کی ساری دل کشیاں سمٹ آئیں۔ اسکی
نگاہوں میں نہ جانے کیسا جادو تھا جس نے الف لیلیٰ کی جگمگاتی
یاد تازہ کر دی تھی۔ اس نے بڑی پُرخلوص نگاہوں سے میری
طرف دیکھکر کہا۔

"موسیو۔ موسم کتنا دل کش ہوا"

"ہاں مادام۔ نہایت حسین، جیسے پھولوں کا یہ گلدستہ!" میں نے پھولوں کے گل دستہ کی طرف اشارہ کر کے جواب دیا۔ مگر وہ چپ ہو رہی اور نہایت ٹھنڈا سانس لے کر سمندر کی طرف دیکھنے لگی۔ مجھے ایسا محسُوس ہوا جیسے وہ کسی افسردہ خیال کی وجہ سے اچانک مغموم ہو گئی ہے، اس کے جذبات کی دھیمی دھیمی تپش نے نشہ آور فضاؤں میں اک آگ لگا دی ہے۔ میں نے اس کے مرمریں ہاتھوں کو سہلاتے ہوئے پوچھا "کیا بات ہے مادام۔ تم پر ایکا ایکی یہ اداسی کیوں چھا گئی؟"

"موسیو" اس نے پھر ایک ٹھنڈا سانس لے کر کہا "بظاہر کوئی ایسی بات نہیں لیکن رنج مجھے یہ ہے کہ آج ہماری ملاقات کا شاید آخری دن ہو۔ کیا اچھا ہوتا کہ ہم ایک بار نکوشیا کے زمین دوز رقص گاہ میں پھر ملتے — فاماگستا میں تو ہم نے کئی راتیں گزاری ہیں مگر نکوشیا میں صرف دو ہی دن رہے۔ تم نے وہاں پر یونانیوں کے قدیم شوالے کی زیارت بھی نہ کی۔ وہاں کھلے چھتوں کے سینما بھی ہیں اور ترک مسلمانوں کی چھوٹی چھوٹی مسجدیں بھی جن کے گنبدوں اور میناروں کی محرابوں میں بیٹھے ہوئے کبوتروں کی 'غٹر غوں' کی صدا جب گونجتی ہے تو ایسا محسُوس ہوتا ہے کہ فرشتے عبادت میں مصرُوف ہیں۔"

"اور پھر تم نے لازیکا روڈ کی رونقیں اور فاماگستا روڈ کی شان و شوکت کا بھی جی بھر کے نظارہ نہیں کیا۔ انگور کی بیلوں میں چھپے ہوئے چھوٹے چھوٹے مکانوں کو نہیں دیکھا جن کے صحن میں گلاب چنبیلی اور موتیا کے سدا بہار پودوں کی روشیں ہر دم مہکا کرتی ہیں۔ سیاہ لباس میں ترک اور یونانی دوشیزاؤں کے ہر دم مسکراتے مرمریں چہرے سروں پر سرخ رومالوں کی جھالریں تو اور بھی

ل چھوٹی سی بندرگاہ

خوبصورتی پیدا کر دیتی ہیں۔ وہاں کے تنگ گلی کوچوں میں جب کوئی اجنبی نکل جاتا ہے تو مکانوں کے دریچوں سے جھانکتے ہوئے چہرے یقیناً روم کے بازاروں کی یاد تازہ کر دیتے ہیں۔ اور ہاں تمھیں وہ رات بھی خوب یاد ہو گی جب ہم دونوں ”ماؤنٹ ٹروڈاس“ کا آبشار دیکھ کر واپس نکوشیا پہنچے تھے۔“

”ہاں مادام، مجھے اچھی طرح وہ رات یاد ہے۔ اسی رات تم نے ایتھنز اور سپارٹا کی جنگوں کا حال بھی سُنایا تھا۔ کتنا خوبصورت منظر تھا وہ! پورے چاند کی رات تھی، موسم نہایت خوشگوار تھا اور معطر ہوائیں چل رہی تھیں ہم ٹہلتے ٹہلتے شہر نکوشیا کی اس سڑک پر پھر نکل آئے تھے جو صنوبر کے سایوں میں لہراتی ہوئی اور شاداب کھیتوں سے الجھی ہوئی ماؤنٹ ٹروڈاس کی طرف چلی گئی ہے۔ پھر ہم چلتے چلتے سڑک سے کھیتوں کی پگڈنڈیوں پر نکل آئے، جہاں قریب ہی ایک کنواں تھا جس پر ایک پنکھے دار چرخہ ایک بلند چوکھٹے پر لگا ہوا تھا جسے دور سے دیکھ کر مجھے ”ونڈ مل“ کا خیال آیا تھا لیکن وہاں پہنچ کر تم نے کہا کہ جب یہ چرخہ ہواؤں کی زد میں آ کر زندگی کی طرح گھومنے لگتا ہے تو کنوئیں کا شیریں پانی ان کھیتوں کی کیاریوں میں بہنے لگتا ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے یہ سمندر جب ابر کے بڑے بڑے مشکیزے فضاؤں میں بکھیر دیتا ہے تو پانی کی ننھی ننھی صاف و شفاف بوندیں دھرتی کے سینے کو سیراب کر دیتی ہیں اور ایک نئی زندگی کے آثار پیدا ہو جاتے ہیں۔

دھرتی، پانی اور چرخہ انسانی زندگی کے لیے یہ کتنی ضروری چیزیں ہیں، مگر ہمارے دیس میں چرخہ کاتنے کے کام آتا ہے اور قبرص میں پانی نکالنے کے۔ لیکن ان دونوں چرخوں میں کوئی زیادہ نمایاں فرق نہیں معلوم ہوتا۔ اور پھر ہم دونوں بڑی دیر تک اسی کنوئیں پر بیٹھے رہے تم نے ایک نہایت پیارا گیت بھی سُنایا۔ اسی رات تم نے کہا تھا کہ محبت مادی خواہشات سے پاک ہوتی ہے۔ اس میں رنگ و نسل کو دخل نہیں ہوتا۔ پھر تم نے وادیٔ اولمپس کی پریوں کے قصّے چھیڑ دیے اور بڑی دیر تک قبرص کی تاریخ کے واقعات سناتی رہیں۔ یونانیوں کے بعد رومیوں نے اس خوبصورت جزیرے کو پامال کیا۔ رومیوں کے بعد سولھویں صدی میں ترکوں نے اپنی حکومت قائم کی۔ اور پھر انیسویں صدی میں انگریز آ گئے۔ اب یہ جزیرہ نہیں ایک آتشیں لاوا ہے۔ ایک ایسی آگ ہے جو سمندروں کی عظیم وسعتوں کو بھی نگل سکتی ہے جس کی لپیٹ میں آ کر یورپ اور مشرق کی سامراجی قوتیں ایک دن فنا ہو جائیں گی اور پھر زندگی کے نئے دھارے پھوٹیں گے۔ اس وقت ہماری اس دوری کا احساس ختم ہو جائیگا۔“

مائی رآنا نے مسرت پاش نگاہوں سے دیکھا اور مسکرانے لگی، اور بڑے والہانہ انداز میں بولی، ”اب ہمیں چلنا چاہیے!“

میں نے کوئی جواب نہ دیا اور ہم دونوں چپ چاپ اپنی جگہ سے اٹھے اور بندرگاہ کی طرف چل پڑے۔ اس وقت شام کی خواب آفریں خاموشی چھا رہی تھی۔ لوگ باگ بھی واپس جا رہے تھے، مگر وہ جنگی جہاز اپنی جگہ کھڑا تھا، اس کی سُرخ روشنی ایک شعلے کی مانند تھرتھرا رہی تھی۔ مجھے اس وقت یہ یاد نہ تھا کہ میں قبرص کو ہمیشہ کے لیے چھوڑنے والا ہوں۔ پھر میں اس یونانی رقاصہ سے کبھی نہ مل سکوں گا۔ پھر میں اسے خوابوں کے تاج محل میں دیکھا کروں گا۔ قبرص کے حسین مناظر، شادابیاں، انگور کی بیلیں، مخملی گھاس کی چراگاہیں، رُومان پرور وادیاں میرے تخیل میں یادوں کے رنگ بھرتی رہا کریں گی۔ میں نے چلتے چلتے مائی رآنا سے کہا، ”اب میں تم سے ہمیشہ کے لیے جُدا ہو جاؤں گا مگر میں تمھارے خلوص اور ہمدردی کو کبھی نہیں بھول سکوں گا۔“

اس نے مسکرا کر جواب دیا، ”تم مجھے خط لکھتے رہنا لیکن جب کبھی تم یہاں پھر آؤ گے تو مجھے فاماگستا کے قلعہ کے بازارِ حسن میں بیٹھا نہ پاؤ گے۔ میں تمھاری روانگی کے روز ہی اس بازار کو ہمیشہ کے لیے چھوڑ دوں گی اور کھیتی باڑی میں اپنی زندگی بسر کر دوں گی، میرے اچھے ملاقاتی! میں نے انگور کی شراب بھی پینا چھوڑ دی ہے اور جب سے تم نے مجھے اس بازار سے دور رکھا ہے مجھ میں ایک پاکدامن عورت بیدار ہو گئی ہے۔ کاش تم یہاں سے نہ جاتے!“

پھر ہم دونوں خاموش چلتے رہے اور شہر میں پہنچ کر ٹیکسی لی اور ام الحرام[1] کے مزار کی زیارت کرتے ہوئے اپنے ہوٹل واپس آ گئے۔ دوسرے دن شام کو ہم قلعہ فاماگستا کی شکستہ دیوار کے پاس کھڑے ہوئے تھے جسے جرمن بمباری نے منہدم کر دیا تھا۔ اس شام مائی رآنا نے سیاہ گون پہنا تھا۔ سر پہ سرخ رومال باندھ رکھا تھا۔ اس وقت وہ سراپا نُور دکھائی دے رہی تھی، جیسے ابھی ابھی جنت سے زمین پر اتر آئی ہو۔ تھوڑی دیر میں دودھیا چاندنی پھیل گئی جس سے ساری فضا جیسے دُھل گئی۔ میں نے مائی رآنا کو الوداع کہا اور ٹیکسی میں سوار ہو گیا۔ بندرگاہ پہنچتے پہنچتے کافی رات ہو گئی تھی۔ اسٹیمر تیار کھڑا تھا۔ سامان رکھ کر میں پھر عرشے پر کھڑا ہو گیا اور تھوڑی دیر میں ہم بے پایاں سمندر کی طرف روانہ ہو گئے۔ میں اپنے وطن واپس جا رہا تھا۔ مگر ذہن میں گزرے ہوئے دنوں کی یادیں پھر تازہ ہو گئی تھیں۔ جنگِ عظیم کی خوفناک تباہی اور مسمار شہروں کے کھنڈر میری نگاہوں کے سامنے اجاگر ہو گئے تھے۔

---

[1] یہ مزار مشرق وسطیٰ کے اسلامی ملکوں میں اپنے تقدس کے اعتبار سے بڑا مشہور ہے

سنسان راتیں اور قبرص کی نشہ آور شامیں ایسی تھیں جنھیں میں کبھی ... سکا تھا۔ میری روح قبرص کے لالہ زاروں میں گھوم رہی تھی۔ تخیل ... وادیوں میں بھٹک رہا تھی اور میں اس ارضی جنت کی جانب جیسے ... بار ہا تھا جہاں پھول تھے، سبزہ تھا اور جہاں لازوال بہاریں حسن اور ... کائنات پر بکھیر رہی تھیں۔ آخر میرے حسین تخیل کی وادیاں ویران ... اور پھر میں نے دیکھا کہ وہ باغ ہی اجڑ چکا ہے جہاں میں پہلی بار مائی رانا ... تھا۔ نہ وہاں پھول تھے اور نہ سبزہ تھا۔ صنوبر کے درختوں کی ننگی ... پر برف روئی کے گالوں کی مانند حلقہ گیر تھی۔ کہیں کہیں مٹی کے خوبصورت ... مکانوں کے عالی شان در و دیوار اور ویران اور اداس بستیوں کے ... مناظر تھے۔ آخر حسین خوابوں کے اس اجڑے ہوئے گلستاں میں ... رانا کو تلاش کرتا ہوا بہت دور نکل آیا، جہاں چاروں طرف کہر کا دبیز پردہ پڑا ہوا تھا اور دنیا کی ہر شے نظروں سے اوجھل ہو چکی تھی۔

قبرص سے کئی میل دور نکل آنے کے بعد دنیا ایسی معلوم ہوئی جیسے روئی کا گالا۔ جہاز ان کہر آلود خلاؤں میں رینگ رہا تھا۔ میں ابھی انھی حسین خوابوں میں کھویا ہوا تھا کہ کسی کتے کی آواز نے مجھے چونکا دیا اور میری آنکھ کھل گئی۔ جھونپڑی میں قبر کی سی تاریکی چھا رہی تھی اور سر پر ہوائیں سائیں سائیں کرتی چل رہی تھیں۔ اتنے میں کسی عورت کی چوڑیوں کی ہلکی ہلکی کھنک کے ساتھ کلو حجام کی بے سُری آواز سُنائی دی۔ وہ ابھی ابھی شراب پی کر آیا تھا اور حسب معمول اول فول بک رہا تھا۔ اس کی کرخت آواز جب میں نے سُنی تو فوراً اٹھ کے بیٹھ گیا اور میرے حسین خوابوں کے تانے بانے بکھر گئے!

پہلی جنگ عظیم کے دوران کی بات ہے، انگریزی فوجیں فلسطین میں پڑاؤ ڈالے پڑی تھیں۔ کمانڈر انچیف چند دیگر افسروں کی معیت میں معائنہ کر رہا تھا۔ اس دوران میں نپولین کے مصر پر حملے کا موضوع زیر بحث آگیا۔ کمانڈر انچیف تاریخ میں بڑی دلچسپی رکھتا تھا۔ اس نے کہا: "اگر عکرے کے محاصرے میں سڈنی سمتھ نے نپولین کے حملے کی کامیاب مدافعت کرکے اسے شکست نہ دی ہوتی تو آج اس خطے کی تاریخ کچھ اور ہوتی۔"

کمانڈر انچیف کی معیت میں جو افسر تھے ان میں ایک نوجوان ڈاکٹر بھی تھا۔ وہ بول اٹھا: "جناب کیا آپ دیکھنا چاہتے ہیں کہ نپولین کو فی الحقیقت کس چیز نے شکست دی؟"

"یقیناً" کمانڈر انچیف نے مسکراتے ہوئے کہا۔

نوجوان ڈاکٹر کمانڈر انچیف کو اپنے خیمہ میں لے گیا۔ خیمے کے اندر تپائی پر ایک خوردبین ٹکی ہوئی تھی۔

"جناب اس میں جھانک کر دیکھیے۔"

کمانڈر انچیف نے نیچے سلائڈ پر پڑی ہوئی چیز کو خوردبین کے شیشے میں سے جھانکا۔

"یہ ملیریا کے جراثیم ہیں جناب!" نوجوان ڈاکٹر بولا: "نپولین کی حقیقی شکست کا باعث سڈنی سمتھ نہیں بلکہ یہی جراثیم تھے۔ نپولین کی فوجیں عکرے کے اردگرد نشیبی زمینوں میں پڑاؤ ڈالے پڑی تھیں اور محاصرے کے دوران وہ ملیریا کا زبردست شکار ہوگئیں۔"

"ہوں" کمانڈر انچیف نے کہا: "تو تمہارا خیال ہے کہ ملیریا کی وجہ سے نپولین کا عظیم مشرقی سلطنت کا خواب شرمندۂ تعبیر نہ ہوسکا۔ یہ بڑا ہی عجیب خیال ہے۔"

"جی ہاں!" ڈاکٹر بول اٹھا "لیکن میرا خیال ہے کہ یہ غلط نہیں ہے۔"

ملیریا زمانۂ قدیم سے دنیا کے تمام گرم خطوں میں موجود ہے۔ اس نے کئی بار تاریخ کے دھارے کا رخ موڑا ہے۔ کئی فتوحات کو شکستوں میں تبدیل کیا ہے۔ کئی فاتح اس کی بدولت مفتوح بن گئے ہیں لیکن تاریخ کے اوراق میں اگر اس کا ذکر موجود نہیں ہے تو اس کی وجہ صرف اتنی ہے کہ تاریخ عالم میں ملیریا نے جو اہم کردار ادا کیا ہے انیسویں صدی عیسوی سے پہلے دنیا اس سے قطعی لاعلم تھی۔

ملیریا کے سبب کی دریافت کا سہرا دو اشخاص کے سر ہے۔ ان میں ایک فرانس کا رہنے والا تھا۔ اس کا نام چارلس لوئی لیوران تھا۔ دوسرا اسکاٹ لینڈ کا باشندہ سر رونالڈ راس تھا۔ لیوران پہلا شخص تھا جس نے ۱۸۸۰ء میں ملیریا کے مریض کے خون میں ملیریا کے جراثیم دیکھے۔ دوسرے لوگوں نے اس کا بڑا مذاق اڑایا کیونکہ وہ الجزائر میں محض ایک میڈیکل افسر تھا اور اس کی تجربہ گاہ کا سامان بھی جدید نہ تھا لیکن آہستہ آہستہ دوسرے محققوں بالخصوص اٹلی کے سیلی اور بگنامی نے بہتر آلات کے ساتھ تجربے کرتے ہوئے اس کی دریافت کی تصدیق کر دی۔ ۱۸۹۰ء تک یہ بات تسلیم کر لی گئی تھی کہ ملیریا کے جراثیم واقعی مریض کے خون میں موجود ہوتے ہیں۔

اب مسئلہ دریافت طلب یہ تھا کہ خون میں یہ جراثیم کیسے پہنچتے ہیں؟ اس مسئلے کو پندرہ سال بعد رونالڈ راس نے حل کیا۔ وہ اس وقت

ڈین میڈیکل سروس میں تھا۔ پورے چار سال تک وہ بڑی تن دہی اور جانفشانی
سے تحقیقات کرتا رہا۔ بڑے افسر اس کا مذاق اڑاتے تھے۔ سرکاری فرائض کی انجام
دہی اس تحقیقات میں برابر رکاوٹ ڈالنے کا باعث بنتی تھی لیکن رولینڈ راس
ہمت ہارنے والا آدمی نہیں تھا۔ اس نے تمام دقتوں اور رکاوٹوں کے باوجود اپنے
تجربات جاری رکھے۔ اسے یقین تھا کہ مچھر ہی یہ موذی بیماری انسان تک پہنچانے
کا باعث بنتے ہیں۔ اس لیے اس نے یہ طریقہ اختیار کیا کہ ملیریا کے مریضوں کو جالیوں
کے اندر رکھتا اور پھر ان مچھر جالیوں کے اندر مچھر داخل کرتا، تاکہ وہ مریضوں کو
کاٹیں۔ جب وہ مچھر مریض کا خون چوس لیتے تو وہ ان کو ایک بوتل میں ڈال لیتا۔
چند دن تک انھیں بوتل میں رکھنے کے بعد وہ ان کے معدوں کی چیر پھاڑ کرتا۔
یہ چیر پھاڑ جراثیم کی تلاش کے لیے تھی۔ اس کا خیال تھا کہ ملیریا کے جراثیم اس خون
میں ضرور ہوں گے جو ان مچھروں نے مریضوں کے بدن سے چوسا ہے۔ اس نے
مچھروں کی تمام اقسام پر اس نوع کے تجربات کیے اور آخرکار ۲۰ اگست ۱۸۹۵ء
کو اس نے یہ دیکھا کہ ملیریا کے جراثیم مچھروں کی ایک خاص قسم "اینوفلیس" کے
معدوں میں پرورش پا رہے ہیں۔ اس عظیم دریافت کی یادگار کے طور پر ۲۰ ر
اگست کا دن لندن کے "ٹراپیکل اسکول آف میڈیسن" میں یومِ مچھر کی حیثیت سے
منایا جاتا ہے۔

آج ہمیں یہ معلوم ہے کہ صرف اینوفلیس مچھر ہی بیماری پھیلانے کا باعث
بنتے ہیں اور ان میں بھی صرف مادہ اینوفلیس ہی یہ کام سرانجام دیتی ہے۔ نر اینوفلیس
بالکل بےضرر ہوتا ہے۔ ملیریا کے جراثیم مچھر کے معدے میں پیدا ہو کر پرورش پاتے رہتے ہیں
اور جب یہ مچھر انسانوں کو کاٹتا ہے تو اس کے ڈنک کے ذریعے کچھ جراثیم ان کے خون
میں شامل ہو جاتے ہیں۔

لیکن ان تمام باتوں کی دریافت کے لیے ایک طویل عرصے تک بڑے صبر و
تحمل سے کام کیا گیا ہے۔ جب یہ نتائج منظرِ عام پر آئے تو دنیا کو ایک دم ان کا یقین
نہیں آگیا۔ خود دوسرے سائنسدانوں نے بھی ان باتوں کو بڑے عرصے بعد اور مزید
تحقیق و تفتیش کر کے تسلیم کیا۔ چنانچہ لندن کے مشہور سر پیٹرک مینسن نے جب
رولینڈ راس کی دریافت کے متعلق سُنا تو اس نے تین ڈاکٹروں کو ایک ایسے مقام
پر بھیجا جہاں ملیریا بڑے زوروں پر تھا۔ تینوں ڈاکٹروں نے کوئی خاص حفاظتی
اقدامات نہیں کیے۔ صرف اتنا کیا کہ وہ رات کے وقت باہر نہیں نکلتے تھے جب کہ
مچھر سرگرمِ عمل ہوتے تھے اور وہ تین ماہ تک ایک ایسے مکان میں رہے جس کے اندر
کوئی مچھر داخل نہیں ہو سکتا تھا۔ تینوں ڈاکٹروں میں سے کسی کو ملیریا نہیں ہوا،
حالانکہ ان کے گرد و پیش لوگ بڑی شدت سے اس مرض میں مبتلا تھے۔ تب انھوں

ایسے مچھر جمع کیے جنھوں نے ملیریا کے مریضوں کا خون چوسا تھا۔ یہ مچھر لندن بھیجے گئے
جن لوگوں نے اپنے آپ کو ان مچھروں سے کٹوایا، انھیں ملیریا ہو گیا اور امتحان سے
ان کے خون میں ملیریا کے جراثیم پائے گئے۔

رولینڈ راس کی اس عظیم دریافت کی قدر افزائی کرتے ہوئے اُسے
نوبل پرائز دیا گیا۔ حکومتِ برطانیہ نے اسے سر کا خطاب دیا۔ ان اعزازات کا وہ
ہر لحاظ سے مستحق تھا۔

سر رولینڈ راس نے صرف ملیریا کا سبب ہی دریافت نہیں کیا بلکہ اس سے
بچاؤ کے طریقے بھی معلوم کیے۔ اس نے عملی طور پر یہ کر کے دکھایا کہ اگر مچھروں کی افزائش
نہ ہونے دی جائے تو ملیریا کو پھیلنے سے روکا جا سکتا ہے۔ اس نے مچھروں کی افزائش
کو روکنے کے لیے جو طریقے ایجاد کیے وہ بالکل سادہ ہیں اور مچھروں کی افزائش کی
عادات کو سامنے رکھ کر بنائے گئے ہیں۔

مچھر کھڑے اور بدبودار پانی پر انڈے دیتا ہے۔ یہ انڈے پانی میں لاروے
کی شکل میں تبدیل ہو جاتے ہیں جو چند دن بعد ایک مکمل مچھر کی شکل اختیار کر لیتا
ہے۔ اس لیے کرنے کا کام صرف اتنا ہے کہ گندے پانی سے نجات حاصل کی جائے۔
جوہڑوں، گڑھوں، گندی نالیوں کو خشک کر دیا جائے تاکہ مچھروں کو انڈے دینے
کے لیے کوئی جگہ نہ مل سکے، جہاں پانی کو خشک کرنا ممکن نہ ہو وہاں اس کی سطح پر
مٹی کا تیل چھڑک دیا جائے۔ اس طرح مچھروں کے لاروے سانس نہیں لے سکیں گے
اور مر جائیں گے جہاں پانی کی سطح پر تیل چھڑکنا نقصان کا باعث ہو وہاں پانی میں
رنگین مچھلیاں چھوڑ دی جائیں۔ یہ مچھلیاں مچھروں کے لاروے کھا جاتی ہیں اور
اس طرح مچھروں کی افزائش کو روکنے کا باعث بنتی ہیں۔

اب ملیریا کو روکنے کے لیے کونین وغیرہ جیسی کتنی ہی دوائیں وجود میں
آچکی ہیں۔ مچھروں کے خاتمے کے لیے ڈی۔ ڈی۔ ٹی اور دیگر جراثیم کش ادویہ کا سپرے
کیا جاتا ہے۔ لیکن سر رولینڈ راس نے ملیریا اور مچھر پر قابو پانے کے لیے جو سادہ طریقے
ایجاد کیے تھے ان کی افادیت آج بھی مسلّم ہے اور شاید رہتی دُنیا تک مسلّم رہے گی
دِقّت صرف یہ ہے کہ یہ طریقے بےحد آسان اور سادہ ہونے کے باوصف تسلسل
چاہتے ہیں۔ اگر انھیں جاری نہ رکھا جائے تو ملیریا اور مچھر پر قابو نہیں پایا جا سکتا
اسی لیے یہ بےحد مہنگے پڑتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ملیریا، اس کا سبب اور علاج
معلوم ہونے کے باوجود اس کی روک تھام کا مسئلہ اپنے کثیر اخراجات کی وجہ سے
قریب قریب ہر حکومت کے لیے لاینحل رہا ہے۔

(۲)

کہتے ہیں کہ دریائے چاگرس کے پار

وہ راستے ہیں
جو اُن پہاڑوں کی طرف جاتے ہیں
جہاں خالص سونے کی کانیں ہیں
لیکن کہانیاں کچھ بھی کہتی رہیں
میرا یہ یقین ہے
کہ دریائے چاگرس کے پار
تمام راستے سیدھے جہنم کی طرف جاتے ہیں۔

• یہ نظم کولون شہر کے ایک شاعر گلبرٹ کی ہے۔ دریائے چاگرس ریاست پانامہ (وسطی امریکا) میں ہے اور شہر کولون اس کے دہانے پر واقع ہے۔ جب تک زرد بخار (YELLOW FEVER) کا سبب دریافت نہیں ہوا تھا شاعر کی طرح اور لوگ بھی ایسا ہی خیال کرتے رہے۔ زرد بخار ملیریا ہی کی مانند مچھروں کے ذریعے پھیلتا ہے اور یہ ملیریا سے کہیں زیادہ خوفناک بیماری ہے۔ برعظیم پاک و ہند اس منحوس مرض سے محفوظ رہے ہیں لیکن کسی وقت وسطی امریکا اور کیوبا کے علاقوں میں اس کا بڑا زور ہوا کرتا تھا۔

ملیریا کی طرح زرد بخار نے بھی کئی ہستیوں کے کمال کو زوال سے بدل کر رکھ دیا ہے۔ نہر سویز کی کامیاب کھدائی کے بعد فرڈی ننڈ ڈی لیسپ کی شہرت اور ساکھ اس قدر زیادہ ہوگئی تھی کہ جب اس نے نہر پانامہ کی کھدائی کا منصوبہ پیش کیا تو اس کی فرم کو مطلوبہ رقم فراہم کرنے میں کوئی دقت پیش نہ آئی لیکن اس نے اس اہم حقیقت کو نظر انداز کر دیا تھا کہ وسطی امریکا کا یہ علاقہ مچھروں کا گڑھ ہے جو ملیریا اور زرد بخار جیسی جان لیوا بیماریاں پھیلاتے ہیں۔ جب اس نے کام کا آغاز کیا تو کچھ مدت بعد ہی اسے اس فروگزاشت کا خمیازہ بھگتنا پڑا۔ بیس ہزار آدمی زرد بخار میں مبتلا ہو کر مر گئے۔ ہزاروں اس کی وجہ سے کام کرنے کے قابل نہ رہے اور انھیں واپس بھیج دینا پڑا ـــــ اور انجام یہ ہوا کہ نہر پانامہ کی کھدائی کرنے والی فرانسیسی کمپنی دیوالیہ ہو کر ٹوٹ گئی۔ کمپنی کے ڈائرکٹروں کے خلاف ایک شور مچ گیا۔ فرڈی ننڈ لیسپ پر مقدمہ چلا اور اسے پانچ سال قید کی سزا ہوگئی۔ اس نے جیل خانے ہی میں انتہائی ذلت کے عالم میں وفات پائی۔ یہ سب کچھ زرد بخار کا کرشمہ تھا۔

اسپین اور امریکا کی جنگ (۱۸۹۸ء) کے بعد جب کیوبا پر امریکا کا قبضہ ہوا تو وہاں زرد بخار کا بڑا زور تھا۔ اس کا سبب کسی کو بھی معلوم نہ تھا، خصوصاً ہوانا (کیوبا کی بندرگاہ) سے تو ایک عجیب کراہت انگیز بُو آتی تھی۔ امریکیوں نے خیال کیا کہ اگر وہ ہوانا کی صفائی کی طرف توجہ کریں تو شاید زرد بخار سے نجات مل جائے۔ چنانچہ صفائی کی مہم شروع ہوئی اور اس مہم کے دوران ہزاروں نوجوان امریکی سپاہی زرد بخار کی بدولت لقمۂ اجل بن گئے۔ اس کے باوجود زرد بخار سے نجات نہ مل سکی۔

معالجین کو اِس بیماری سے متعلق اب تک صرف یہ معلوم تھا کہ جو شخص ایک بار زرد بخار میں مبتلا ہو کر زندہ بچ جاتا اس پر زندگی بھر دوبارہ اس مرض کا حملہ نہیں ہوتا اور یہ کہ ان کے جانوروں پر جو عموماً مڈیکل تجربہ گاہوں میں رکھے جاتے ہیں مثلاً خرگوش، گنی پگ وغیرہ۔ اس مرض کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اس لیے ان پر تحقیقاتی تجربات نہیں کیے جا سکتے۔

اب تحقیقات کی ایک ہی صورت تھی کہ انسانوں پر زرد بخار کے تجربات کیے جائیں لیکن ان تجربات کے لیے کسی کا آمادہ ہونا قریب قریب ناممکن تھا۔ اس مرض کی خوفناک علامات شدید دردِ سر، معدے کے سخت مروڑ، اینٹھن اور وہ سیاہ قے جو موت کا پیغام لاتی ہے ـــــ ہر کسی کے دل پر دہشت طاری کرنے کے لیے کافی تھیں۔ نہ کوئی شخص اس کے لیے آمادہ تھا اور نہ یہ بات کسی ڈاکٹر کے بس کی تھی کہ وہ انسانیت کا واسطہ دے کر کسی کو اس کے لیے آمادہ کر سکے۔

ان حالات میں امریکا کی آرمی مڈیکل کور کے چار ڈاکٹر ہوانا میں جمع ہوئے اور انھوں نے ایک رات چپکے سے فیصلہ کیا کہ وہ انسانوں پر تجربات کریں گے۔ خطرات کے پیشِ نظر رضاکار طلب کرنے سے پہلے انھوں نے خود اپنے اوپر یہ تجربات کرنے کا فیصلہ کیا۔ انھیں شک تھا کہ زرد بخار مچھروں کی وجہ سے پھیلتا ہے کیونکہ اس سے پہلے سر رونلڈ راس نے یہ ثابت کر دیا تھا کہ مچھر ہی ملیریا بخار پھیلانے کا باعث ہے۔ پس اُن میں سے دو ڈاکٹروں جیسی لیزیار اور جیمز کیرول نے اپنے آپ کو اُن مچھروں سے کٹوایا جو زرد بخار کے مریضوں کا خون چوستے دیکھے گئے تھے۔

دُوسرے دو ڈاکٹر ان کے حالات کا بغور مشاہدہ کرتے رہے۔ تین دن تک وہ انتظار کرتے رہے۔ چوتھے دن دونوں شدید دردِ سر میں مبتلا ہو گئے۔ وہ سردی سے کانپنے لگے اور ان کا ٹمپریچر بڑھ گیا۔ تجربے کا پہلا مرحلہ کامیاب رہا تھا۔ انھیں پتہ چل گیا کہ مچھر ہی زرد بخار پھیلانے کا باعث بنتے ہیں۔ پھر کئی دنوں تک دونوں ڈاکٹروں کی حالت غیر رہی۔ اس کے بعد جیمز کیرول تو صحت مند ہونا شروع ہو گیا لیکن جیسی لیزیار کی حالت زیادہ خراب ہوتی گئی۔ اور پھر اسے وُہ سیاہ قے آئی جو موت کی واضح علامت ہوتی ہے۔ دونوں ڈاکٹروں نے اس کی جان بچانے کی توڑ کوشش کی لیکن اسے موت کے منہ میں جانے سے نہ روک سکے۔ وہ فوت ہو گیا۔

اب فوجیوں میں سے رضاکار طلب کیے گئے اور انھیں تجربات کے اسباب اور تمام خطرات و خدشات سے آگاہ کر دیا گیا۔ کل تیرہ رضاکار تھے۔ چند رضاکاروں نے اپنے آپ کو زرد بخار سے ملوث مچھروں سے کٹوایا تو وہ سب زرد بخار میں مبتلا ہوگئے۔ خوش قسمتی سے وہ سب زندہ بچ گئے۔ دوسرے رضاکار ان بستروں اور کمبلوں میں سوتے رہے جو زرد بخار میں مبتلا ہو کر فوت ہو جانے والے مریضوں کے استعمال میں رہے تھے ان پر زرد بخار کی کوئی علامت ظاہر نہ ہوئی۔

اِس نوعیت کے مسلسل تجربات سے آخر کار یہ دریافت کرنے میں کامیابی ہوگئی کہ جس طرح ملیریا بخار مچھروں کی ایک خاص قسم 'اینوفلیس' کے ذریعے پھیلتا ہے۔ اسی طرح زرد بخار مچھروں کی ایک اور قسم جسے 'سٹیگو مینیا' کہتے ہیں، کے ذریعے پھیلتا ہے۔ ان تجربات سے یہ بھی معلوم ہوا کہ یہ مرض ایک انسان کو دوسرے انسان سے چھوت کے ذریعے نہیں لگتا۔ صرف متاثرہ مچھر ہی کے کاٹنے سے زرد بخار لاحق ہوتا ہے۔

نہر پانامہ کی کھدائی کا کام جب حکومت امریکا نے اپنے ہاتھوں میں لے لیا تو اس نے سب سے پہلے زرد بخار کے خاتمے کی طرف توجہ کی۔ زرد بخار اور مچھر کا تعلق معلوم ہو جانے پر معاملہ سیدھا اور صاف تھا۔ مچھر کے استیصال کے لیے وہی طریقے اختیار کیے گئے جو سر رولینڈ راس نے ایجاد کیے تھے۔ تمام گندا اور بدبودار پانی خشک کر دیا گیا یا اس پر مٹی کا تیل چھڑک دیا گیا تاکہ مچھروں کی کی افزائش نہ ہو سکے۔ نہر تعمیر کرنے والے افراد کو ایسے مکان دیے گئے جو مچھروں کی یلغار سے محفوظ تھے۔ ان میں رات کے وقت کسی قسم کا مچھر بھی داخل نہیں ہو سکتا تھا۔ جسے بھی زرد بخار ہوتا، اسے فوراً دوسروں سے علیحدہ کر کے ہسپتال بھیج دیا جاتا۔ اس ہسپتال میں بھی کوئی مچھر داخل نہیں ہو سکتا تھا۔ اس طرح اس مریض کا مرض دوسروں میں پھیلنے سے روک دیا جاتا تھا اس طرح آہستہ آہستہ اس موذی مرض کا خاتمہ ہوگیا جو صدیوں سے ہزاروں جانوں کی قربانی لیتا چلا آرہا تھا۔

نہر پانامہ کے گرد و نواح کا علاقہ کبھی موت کی وادی سمجھا جاتا تھا۔ آج یہ دنیا کے صحتمند ترین خطوں میں سے ایک ہے۔ یہ صرف اس لیے کہ نمرود اور نپولین کو شکست دینے والے مچھر پر سائنس نے فتح پالی ہے لیکن اس فتح کی خاطر کتنی ہی جانوں کی قربانی دینا پڑی ہے۔ نہر پانامہ سے روزانہ کتنے ہی جہاز گزرتے ہیں۔ ان کے مسافروں کے دل میں کسی خطرے کا خیال تک نہیں آتا۔ انھیں کبھی محسوس بھی نہیں ہوتا کہ اس خطے پر کبھی موت کی حکمرانی رہی ہے اور شاید کسی کو جیسی لیزیار کا کبھی خیال بھی نہ آیا ہو جس کی بلند حوصلہ قربانی کی بدولت یہ سب کچھ ممکن ہو سکا ہے۔ وہ تو شاید یہ بھی نہ جانتے ہوں گے کہ وہ تھا کون؟

مچھروں کی بات یہاں ختم ہوتی ہے۔

انسانی تمدن و ترقی میں تقریباً چار ہزار سال تک مختلف لیسے
ار گزرے ہیں جن میں انسان مختلف دھاتوں کو استعمال کرتے ہوئے
گی کی بے شمار ضرورتیں پوری کرتا رہا۔ ان دوروں میں سے ہر دور کی تلاش
تجو کا قدم شاہراہ ترقی پر ہمیشہ آگے ہی کو بڑھا۔ ہم میں سے اکثر لوگ،
ستہ صدی کو فولاد کا عہد سمجھتے ہوں گے، مگر آج سے صدیوں بعد جب
ں لڑکا اپنا سبق یاد کرے گا تو عجب نہیں کہ اس کی درسی کتاب میں بیسویں
ں کے وسط کو پلاسٹک کا عہد آغاز تصور کیا گیا ہو۔

درحقیقت پلاسٹک کا آغاز ۱۸۶۸ء میں ہو چکا تھا۔ اس زمانے میں
. (BILLIARD) کھیل کا عام رواج تھا۔ اس کھیل
و گیند استعمال ہوتی ہے وہ ہاتھی دانت کی بنائی جاتی تھی۔ ہاتھی دانت
ہی ایک کمیاب شے ہے۔ بلیرڈ کا بڑھتا ہوا شوق دیکھ کر ایک کمپنی نے
ں کیا کہ جو شخص ہاتھی دانت کا آسان بدل دریافت کر کے ہمارے لیے
صُول بنا دے گا، ہمارے دس ہزار ڈالر کا مستحق ہوگا۔ اعلان سنتے ہی
ِجوان "ولیلے ہیاٹ" انعام حاصل کرنے کی دُھن میں لگ گیا۔ ہیاٹ
ن کی تجربہ گاہوں میں چند تجربات حاصل کر چکا تھا۔ چنانچہ انھی کی مدد سے
ایک روز سلولائڈ (CELLULOID) تیار کر لیا۔ امریکا
سٹک کی یہی ابتدا تھی، جسے "سلولائڈ" کا نام دیا گیا تھا۔

اس کے کوئی اہم سال بعد ایک اور امریکی ماہر کیمیا نے "پلاسٹک"
ا میں ایک اور قدم بڑھایا۔ یہ شخص ڈاکٹر "ہینڈرک بیک لینڈ" تھا،
س کی جائے پیدائش تھی۔ سب سے پہلے اس نے "فینال" (PHENOL)
ا ڈی ہائیڈ" (FORMAL DEHYDE) کا تعامل
کیا اور اس سے ایک مضبوط مگر سخت قسم کا مسالہ تیار کر لیا۔ یہ مسالہ موٹروں،
طیاروں اور برقی نظام میں کام آنے لگا۔ چنانچہ "بیک لائٹ" (BAKE-LITE)
یعنی "ہینڈرک بیک لینڈ" کی ایجاد انسانی معیشت میں داخل ہو کر اس درجہ مقبول
ہوئی کہ یہ آج تک موٹروں، طیاروں، ریڈیو، ٹیلی فون اور برقیاتی نظام کی
ضرورتوں میں کام آتی ہے۔

دوسری عالمی جنگ میں پلاسٹک کی مانگ زیادہ بڑھ گئی۔ چنانچہ جنگ
ختم ہونے پر تاجروں کے پاس پلاسٹک کا نوع بہ نوع سامان بچ رہا۔ بعض چیزیں تو
اس میں نہایت ہی عمدہ اور کارآمد تھیں مگر ابھی تک عوام کے نزدیک پلاسٹک
کی بنی ہوئی اشیا گھٹیا سمجھی جاتی تھیں۔ یہ بھی تھا کہ لکڑی
دھات کے مقابلے میں پلاسٹک کا مسالہ زیادہ مہنگا پڑتا تھا۔

اس کے بعد پلاسٹک بنانے والوں نے اس کی مضبوطی، دیرپائی اور
اس کے وزن کو ہلکا کرنے میں کامیابی حاصل کر لی۔ انھوں نے پلاسٹک کی عمدگی
کا خاصہ معیار بھی قائم کر لیا۔ اور اس کے چہرے سے بدنمائی کا داغ بھی مٹا دیا۔
آہستہ آہستہ اس کی لاگت بھی کم ہونے لگی۔ اس عرصے میں پلاسٹک کے نئے نئے
طریقہائے استعمال بھی دریافت ہو گئے —— اب کیا تھا پلاسٹک تمام
دھاتوں سے مقابلہ کرنے کے لیے، ننگی تلوار لے کر میدان میں اتر آیا۔

آج پلاسٹک ہمارے معیار زندگی کے ساتھ ایک گہرا تعلق پیدا کر کے
ہم سے اس درجہ مانوس ہو گیا ہے کہ اب ہم موجودہ طرز زندگی اور طریق رہائش
میں خود اس کے محتاج بن چکے ہیں۔ اس کی چمکیلی، حسین اور ہر نئے قالب میں
ڈھل آنے والی صورت دیکھ کر حیران رہ جاتے ہیں۔ پھر امریکا ہی پر موقوف نہیں،
برطانیہ نے بھی اس کی مشہور اقسام "پولی تھین" (POLYETHYLENE)

اور املکاتھین" (ALKYTHINE) وغیرہ سے بنی ہوئی اشیا میں بڑی شہرت پائی ہے۔ اس کا اندازہ اس طرح کیا جا سکتا ہے کہ صرف ۱۹۵۸ء میں برطانیہ سے تین کروڑ۔ ۲ لاکھ پونڈ کا مال باہر بھیجا گیا تھا۔

یہ واقعہ ہے کہ پلاسٹک کے بنیادی اصول عام لوگوں کی دلچسپی سے باہر ہیں بلکہ جو الفاظ اس صنعت کے لیے اصطلاحاً مخصوص ہیں وہ بھی عام طور پر سمجھ میں نہیں آتے۔ مثلاً "مونومر" (MONO-MER) "پولی مر" POLY MER کو لے لیجیے۔ وثوق کے ساتھ یہ نہیں بتایا جا سکتا کہ ان کے مادّے "مر" کا مطلب کیا ہو ۔۔۔ غالباً اس کا تعلق یونانی زبان سے ہے اور اس کا مطلب ہے "یہ کیا ہے؟" ہم اگر پلاسٹک کے اجزا پر غور کریں تو سب سے پہلے کاربن (CARBON) کے ایک ذرّے کا تصور کرنا پڑے گا۔ پھر اس ذرّے کو عام گیس کے ایک ذرّے (ایٹم) سے ملائیں گے وہ "مونومر" کہلائے گا۔ اس کے بعد ایک ایسے ہار کا تصور کریں گے جس میں "مونومر" کے دانے منسلک ہوں ۔۔۔ تب کہیں "پولی مر" کا تصور ہو سکے گا۔ "پولی مر" ہی دراصل پلاسٹک کا تانا بانا ہے۔ گرم ہونے پر "پولی مر" کے تار ایک دوسرے کے ساتھ ملتے ہی نرم ہو جاتے ہیں۔ یہی سبب ہے کہ پلاسٹک نرم ہوتا ہے لیکن "پولی مر" کے تار گرم ہونے پر ایک دوسرے کے ساتھ الجھ کر ایک ابلے ہوئے انڈے کی طرح سخت بھی ہو جاتے ہیں۔

بہرصورت پلاسٹک کی صنعت نے اس کا استعمال عام کرنے کے لیے نئے نئے طریقے نکال لیے ہیں اور اب نہیں بلکہ ۱۹۴۸ء ہی میں اس نے اتنی ترقی کر لی تھی کہ ٹیلی ویژن کا ایک ۳۵ پونڈ وزنی سٹ صرف ۴ منٹ میں بننا ممکن ہو گیا تھا۔ اسی وقت سے یہ باورچی خانوں، موٹر خانوں اور تفریحات کے سامانوں میں اور بھی زیادہ استعمال ہونے لگا۔ یہاں تک کہ ایک دن وہ بھی آیا جب یہ مکانات کے دیرپا ٹائل، رنگین پردے، کرسیوں کے غلاف، گیس چولھوں کے بٹن، برقی گھڑی کے کل پرزے، دیواروں پر لگانے کے ٹائل، ریفری جریٹر کے خانے، طشتریاں، برتن، آرائش خانے کا بے شمار سامان، موٹر کے گدّے، موٹر کے عقبی روشنی والے شیشے، ریڈیو سٹ کے ڈبے، موٹر کے پہیے (اسٹیرنگ)، ڈائل، شیشے کی حفاظت کی چادریں اور نہ جانے کیا کیا چیزیں لے کر کارزارِ حیات میں نسل انسانی کی بڑھتی ہوئی پیداوار سے مقابلے کے لیے آن کودا۔

فرصت کے اوقات کو خوش گوار بنانے کے لیے بھی پلاسٹک کے بنے ہوئے شطرنج کے مہرے شاطروں کو خوب چالیں سکھاتے ہیں۔ مچھلی کے شکار کی چھڑیں، رائفل کا کندہ، بادبانی کشتیاں، عورتوں کے لیے سوئٹر بننے کی سلائیاں، ٹوکریاں اور بچوں کے لیے یہ ہزاروں قسم کے کھلونے وغیرہ۔ یہ سب چیزیں آخر پلاسٹک ہی کی تو اولاد کہلاتی ہیں۔

پلاسٹک کا عام استعمال روز بروز بڑھتا چلا جا رہا ہے کہ مستقبل قریب میں اس کا سلسلہ نسب بہت دور تک کی خوب صورتی، نفاست اور سبک پن اس درجہ پر کوئی دھات اس کا مقابلہ نہ کر سکے گی۔ آج بھی اس سے وہ وہ کا جو مضبوط دھاتوں کے علاوہ اور کسی چیز سے اگر لیے جا سکتے ہیں اس کی ایک قسم "پی۔ وی۔ سی" سے کاروں کی پو ہیں۔ کانوں میں کام کرنے والوں کی ٹوپیاں بنائی جاتی ہیں۔ گیئر "نائلون" جہازوں میں "پرسپیکس"، پانی کے نلوں پر "پولی کام لیا جاتا ہے۔ اس کے سوا آلاتِ موسیقی، آلاتِ طبی، تیل ر بڑی ٹنکیاں، موٹر باڈیز، یہ تمام چیزیں بھی بنائی جاتی ہیں۔ جسم کے ڈھانچے، طبی اداروں میں کام دینے کے قابل تیار ہونے جہاز کے کیڑے مکوڑے مارنے کی دوا بھی تیار کی گئی ہے جو پلا برفانی گاڑیوں کے نچلے حصے کو پلاسٹک کے ذریعے برف ہے تاکہ ان پر برف نہ جمنے پائے۔

دیکھنے میں پلاسٹک خوبصورت کتنا ہوتا ہے! کاری گروں کو اس کے حسن کا احساس بھی نہ ہوتا ہو، مگر گھ کرتے وقت اس کے حسن، رنگ اور بناوٹ کو خاص طور کیونکہ یہ ابتدائی شکل میں سفید ہوتا ہے اور رنگ اس میں جا سکتے ہیں۔ اسی لیے برطانیہ کے سنگ تراش پتھر اور د پلاسٹک کی طرف متوجہ ہو رہے ہیں۔ اس طرح ہم صحیح مع اس دور کا سب سے بڑا بُت گر بھی کہہ سکتے ہیں۔

دل کا درد

سوال: مرض دل کا درد (ANGINA PECTORIS) کیونکر شروع ہوتا ہے؟ علامات کیا ہیں اور غذائی پرہیز کیا ہے؟ اس مرض سے بچنے کی تدابیر کیا ہیں؟

(مبارک علی خاں۔ شاہجہانپور)

جواب: دل کے درد کا مرض، جس کا اصطلاحی نام "ذبحۂ صدریہ" ہے، زیادہ تر ادھیڑ عمر کے افراد میں، عورتوں کے بہ نسبت مردوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ ایسی بیشتر حالتوں میں خود قلب کی ساخت میں یا قلب کی شرائین میں کوئی نہ کوئی تضرر (مرضی تغیر) موجود ہوتا ہے جو بعض اسباب سابقہ سے پیدا ہو جاتا ہے۔ بالخصوص بدن میں چربی کی زیادتی (فربہی) ہے۔ قعودی زندگی (سستی و کاہلی کی عادات) سے نقرسی عادات وغیرہ سے۔ بعض حالتوں میں موروثی استعداد مرض بھی پائی جاتی ہے۔ بیشتر حالتوں میں بنیادی سبب دل کی (ناجی) شریانوں کی صلابت ہوتی ہے (جس سے آگے چل کر ان میں خون منجمد ہو کر سدہ پیدا کر دیتا ہے۔

اسباب محرکہ: درد شروع ہونے کا فوری سبب کمزور دل پر ناقابلِ حد بار پڑ جانا ہو جاتا ہے۔ یہ بار یا تو عضلۂ قلب (دل کے گوشت) پر اثر انداز ہوتا ہے یا دل کے اعصاب کی راہ سے۔ بار کا عام سبب جسمانی محنت و مشقت کی زیادتی ہوتی ہے (مثلاً زیادہ بوجھ اٹھانا، بلندی پر چڑھنا، کھانے کے بعد تیز چلنا یا بس پکڑنے کے لیے بھاگنا وغیرہ) دل پر اعصابی اور جذباتی بار، ہیجان، فرطِ رنج یا شدتِ مسرت وغیرہ سے پڑ سکتا ہے۔ گاہے ذرا سی حرکت سے یا سردی لگنے سے، بلکہ نیند کی حالت میں بھی درد شروع ہو جاتا ہے۔

علامات: مریض کے سینے کے سامنے کی ہڈی (عظم القص) کے زیریں سرے پر بالکل یکایک نہایت سخت و شدید درد اٹھتا ہے، جو کسی قدر بائیں طرف کو ہوتا ہے۔ یہاں سے یہ درد بائیں پہلو اور پشت کی طرف، یا کندھے کے پیچھے کی ہڈی (عظم الکتف) میں سے بائیں کندھے تک، اور نیچے کی طرف بائیں بازو میں سے ہوتا ہوا بائیں ہاتھ تک پھیل جاتا ہے۔ کبھی کبھی یہ درد دائیں کندھے، دائیں بازو اور ہاتھ تک جاتا ہے۔ انگلیوں میں درد کے ساتھ سنسناہٹ یا سُن پن ہو جاتا ہے، اور ساتھ ہی سینہ میں تنگی یا گھٹن کا احساس ہوتا ہے، بلکہ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ گویا جان نکل رہی ہے۔ اگر یہ دورہ حرکت کرتے ہوئے یا چلتے چلتے ہو جاتا ہے تو مریض بے تاب ہو کر ٹھیر جاتا ہے اور درد کی شدت سے نڈھال اور حواس باختہ ہو کر ٹھنڈے پسینوں سے شرابور ہو جاتا ہے۔ اکثر حملہ کے وقت پیٹ میں بکثرت نفخ موجود ہوتا ہے اور بعد میں مریض کو بکثرت پیشاب آتا ہے۔

درد کا یہ دورہ چند سیکنڈ یا چند منٹ تک رہ کر جلد رفع ہو جاتا ہے، لیکن اکثر چند گھنٹوں کے بعد مکرر ہو سکتا ہے، یا پھر کئی مہینوں یا سالوں کے بعد پھر ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ پہلا ہی حملہ اتنا شدید ہو کہ اس سے ہلاکت واقع ہو جائے۔ بعض مریضوں میں خفیف دورے بار بار ہو سکتے ہیں۔ ان کی شدت کا انحصار شریانوں یا قلب کی ساخت کی مرضی حالت کے کم و بیش ہونے پر ہوتا ہے۔

غذائی پرہیز اور بچاؤ کی تدبیریں: کھانے پینے میں ہمیشہ سخت پرہیز کی ضرورت ہے۔ غذا سادہ، خشک، ہلکی، غیر فربہی آور ہونا چاہیے، بالخصوص حیوانی چربیوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ شراب اور تمباکو کی عادت

بالکل ترک کر دینا ہی افضل ہے۔ ہاضمہ درست رکھنا چاہیے اور احتیاط کرنی چاہیے کہ نفخ شکم نہ ہونے پائے۔ کھانے کی مقدار تھوڑی ہونی چاہیے، بسیار خوری سے پرہیز کرنا چاہیے۔ کھانے کے بعد ایک آدھ گھنٹہ تک محنت و مشقت کا کوئی کام نہیں کرنا چاہیے۔ چہل قدمی وغیرہ کھانے کے اوقات سے پہلے ہی کر لینا مناسب ہے۔ سردی لگنے اور خاص کر سرد ہوا کے جھونکوں سے بچنا چاہیے اور حسب ضرورت کوئی گرم مشروب پی لینا چاہیے۔ لباس گرم مگر ہلکا پھلکا اور ڈھیلا ڈھالا ہونا چاہیے۔ سونے کا کمرہ گرم اور بستر گرم اور آرام دہ ہونا چاہیے۔

جسمانی محنت، مشقت بہت محدود اور طرزِ زندگی نہایت محتاط اور سکون بخش رکھنا چاہیے۔ جب دورے بار بار ہوتے ہوں تو دو تا چار ہفتوں تک بستر میں کامل آرام لینا چاہیے۔ غرض دوسرا حملہ روکنے کے لیے انتہائی کوشش کرنا چاہیے۔ سخت محنت و بار، فوری حرکات و سکنات، دوڑ دھوپ، دماغی اور نفسیاتی ہیجان یا گھما گھمی کی زندگی سے سخت پرہیز ضروری ہے۔ (عام اصول یہ ہے کہ "ہر چہ گیرید مختصر گیرید")۔ بہترین طبی مشورہ اور معقول علاج معالجہ کے ساتھ ایسے تمام امور میں خود مریض کا تعاون ضروری ہے۔

پیٹ میں گیس

سوال: میرا ہاضمہ خراب ہے۔ گیس بہت پیدا ہوتی ہے جس کی وجہ سے اکثر جا[illegible] جاتے ہیں۔ خون نہیں بنتا۔ کوئی ایسا نسخہ تجویز فرمائیں جس سے پیٹ میں گیس پیدا ہونی بند ہو جائیں اور خون بھی خوب بنے۔ شکریہ۔

(بشیر احمد۔ ملتان)

جواب: پیٹ میں گیس کی زیادتی کا علاج دواؤں کے ذریعہ نہیں بلکہ غذا کی اصلاح سے کرنا زیادہ مناسب ہے۔ دواؤں سے صرف ہاضمے کی کسی عارضی تکلیف کا وقتی علاج ہو سکتا ہے۔ ذیل میں چند مفید اشارات درج کیے جاتے ہیں۔

کھانا اوقات کی باقاعدگی کے ساتھ کھانا چاہیے۔ کھانے کے درمیان وقفہ زیادہ طویل نہیں ہونا چاہییں۔ غذا سادہ اور زود ہضم ہو اور مقدار میں زیادہ نہیں کھانا چاہیے۔ غذا کو خوب چبا چبا کر کھانا چاہیے۔ پیٹ بھرنے کے لیے جلدی نہیں کرنی چاہیے۔ سخت اور ناقابل ہضم غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے — مثلاً گائے کا گوشت، جھینگا مچھلی، گاجر، شلجم، کی مقدار کم ہونی چاہیے۔ سیلولوز اور نشاستہ دار اغذیہ اور چاول کی زیادتی سے پرہیز کرنا چاہیے۔

گیس کی زیادتی معدے میں ہو سکتی ہے یا پھر آنتوں میں۔

معدی گیس: دراصل یہ نفخی سوءِ ہضم ہے، جس میں معدہ کی حرکت ناکافی ہوتی ہے۔ یہ عارضہ چائے، کافی، مٹھائیوں اور سبز ترکاریوں اور دوسری دیر ہضم غذاؤں کے استعمال سے زیا[دہ ہوتا ہے]۔ اکثر اوقات فمِ معدہ میں درد بھی خفیف سا محسوس ہوتا ہے۔ رطوباتِ ہضمیہ کی کمی سے غذا کا معدی ہضم کمزور ہوتا ہے۔ معدے کی سستی کو دور کرنے کے لیے خاص ورزشیں اور ہلکی مالش مفید ہے۔

معدی نفخ کی حالت میں غذائیں زیادہ تر خشک اور مختصر ہونی چاہییں اور کھانے میں حیوانی اغذیہ (لحمیات)، بھنا ہوا زیادہ ہونا چاہیے۔ تمام شوربہ دار چیزوں — مثلاً پارچے سے اور اسی طرح تمام کچے پھلوں اور سبزیوں سے پرہیز کرنا چاہیے، یا چپاتی استعمال کرنا چاہیے اور کھانے کے دوران میں پانی نہ پیں۔ پانی کھانوں کے درمیانی اوقات میں خوب پی سکتے ہیں۔

آنتوں میں گیس کو کم کرنے کے لیے، جو غذا کی تخمیر سے ہوتی ہے، سیلولوس اور نشاستہ دار اجزا سے پرہیز کرنا چاہیے۔ پھل اور چاول اور بالخصوص آلو، اروی، گوبھی وغیرہ نہیں کھانا چاہیے۔ [...] کھانا بہتر ہے۔ کیونکہ ان سے بدبودار گیس (سلفیوریٹیڈ) پیدا ہوتی ہے۔ نمکین جلاب نہیں لینا چاہیے۔ آنتوں کی مالش ورزشیں مفید ہوتی ہیں۔

تولیدِ خون کے لیے کلیجی زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔

مجھے پسینہ بہت آتا ہے

سوال: بندے کی عمر ۱۸ سال ہے۔ بندہ کھڈی کا کام کرتا ہے۔ پسینہ بہت آتا ہے۔ تھوڑی دیر میں تمام کپڑے پسینے سے تر ہو جاتے ہیں۔ یہ کیا بیماری ہے؟ اس کا علاج دوائی وغیرہ ہمدرد صحت [...]

محمد اکبر دہلوی۔

جواب: پسینے کی زیادتی عمومی (سارے بدن میں) یا مقامی (ہاتھ پاؤں، تلووں، بغل یا کنج ران، وغیرہ میں محدود) ہو سکتی ہے۔ جلد کی خون کی رگیں پھیلنے سے سارے بدن میں پسینہ آجاتا ہے مثلاً محنت و ورزش کے بعد یا جذباتی اسباب سے جیسے کہ جوش و ہیجان کی حالت میں۔ مگر بعض اوقات رگیں سکڑی ہوئی ہوتی ہیں اور پسینہ آتا ہے جیسے کہ ناگہانی خوف اور انتہائی ضعف کی حالتوں میں۔ تپ لرزہ، دق وسل، خون میں پیپ (تقیح الدم) اور حاد امراض کے بحرانی درجے میں بھی سارے بدن میں پسینہ چھوٹتا ہے۔

لیکن بعض افراد میں پسینہ بلا کسی خاص سبب کے محض عادتاً آتا رہتا ہے۔ جس سے ناگواری تو ہوتی ہے مگر اس کی کوئی خاص اہمیت نہیں ہوتی۔ بعض افراد کی صحت کمزور ہوتی ہے مگر بعض بالکل اچھے صحت مند ہوتے ہیں۔

ممکن ہے کہ آپ کی یہ شکایت آپ کے کام کی نوعیت کی وجہ سے ہو، یا پھر یہ ایک طبعی خاصہ ہو۔ بہرحال دورانِ کار میں تھوڑے تھوڑے وقفوں سے سستا لینا مناسب ہوگا۔ عام صحت کا طبی امتحان بھی کرا لینا چاہیے۔ ٹھنڈے پانی میں قدرے نمک ملا کر روزانہ غسل کرنا اس شکایت کے لیے مفید پایا گیا ہے۔ ایک گھریلو علاج یہ بھی ہے کہ غسل کے پانی میں قدرے سرکہ یا پھٹکری ملا دی جائے۔

قبض اور نزلہ

سوال: مجھے اکثر قبض کی شکایت رہتی ہے اور کمزوری جگر و دماغ۔ اکثر سر میں شدید درد رہتا ہے۔ نزلہ کی بنا پر زیادہ پڑھنے سے بھنوؤں کے درمیان درد رہتا ہے اور قبض کی شکایت رہتی ہے۔ کوئی علاج تجویز فرمائیں۔

محمد نجم الدین۔ کراچی

جواب: قبض کی بہت سی حالتوں میں دوائیں استعمال کیے بغیر تدارک کیا جا سکتا ہے۔ پاخانہ کی حاجت معلوم ہو یا نہ ہو، باقاعدگی کے ساتھ روزانہ رفع حاجت کے لیے بیٹھنا چاہیے۔ غذا کی اصلاح اس طرح کرنی چاہیے کہ کھانے میں سبزی ترکاریاں، پھل (تازہ یا محفوظ کردہ) اور سلاد مع روغنِ سلاد وغیرہ، کا کافی مقدار میں استعمال کیا جائے۔ لال روٹی سِکی ہوئی یا بے چھنے، سالم اناج کے آٹے کی روٹی آنتوں کی حرکت تیز کرنے کے لیے مفید ہوتی ہے۔ صبح کے وقت ایک گلاس ٹھنڈا پانی پی لینے یا ناشتے سے پہلے ایک سیب کھا لینے سے بھی مطلوبہ اثر حاصل ہوتا ہے۔

قعودی عادات والوں کے لیے صبح گاہی چہل قدمی یا ہلکی ورزش یا گھوڑے کی سواری اکثر عادتی قبض کو دور کرنے میں مفید ہوتی ہے۔

ممکن ہے کہ ایسے تمام صحت مند معمولات کے باوجود بھی گاہے قبض رفع کرنے کے لیے بعض دواؤں کی ضرورت ہو جن کے انتخاب میں احتیاط سے کام لینا ضروری ہے۔ چنانچہ تیز و شدید مسہلات سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ ان سے بہ کثرت پتلی اجابتیں آکر آنتوں کے عضلات بالکل تھک جاتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پھر کئی دن تک اجابت نہیں ہوتی۔ چونکہ قبض آنتوں کی حرکتِ دودیہ کی کمزوری کی وجہ سے ہوا کرتا ہے اس لیے خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے کہ آنتوں میں حد سے زیادہ شدید تحریک نہ پہنچے اور حرکتِ دودیہ کی خستگی واقع نہ ہونے پائے وبہتر یہ ہے کہ جب مسہل دوا کا استعمال ناگزیر ہو تو ہلکے ملینات کے ساتھ آنت کے عضلے کو تقویت پہنچانے والی دوائیں بھی شریک کرنا چاہییں۔ مثلاً کچلہ یا لوہے کے مرکبات۔ قدرتی نمکین چشموں کا پانی پینا بھی عادتی قبض کے لیے مفید ہوتا ہے۔ مناسب قبض کشا گولیاں چندے استعمال کر کے پھر بتدریج ان کا استعمال ترک کر دینا چاہیے کیونکہ پھر آنتیں ایسی حالتوں میں اکثر بلا کسی دوا کے خود کام کرنے لگتی ہیں۔ بار بار حقنہ کی عادت نہیں ڈالنا چاہیے، کیونکہ آنتوں کے زیادہ پھولنے سے نقصان کا اندیشہ ہو سکتا ہے۔ پانی کے حقنہ کے بجائے محض گلیسرین کی پچکاری اکثر مفید و بے ضرر ہوتی ہے۔

قبض کی حالت میں سر کا درد آنتوں سے فضلاتی سمیات جذب ہونے سے پیدا ہو سکتا ہے۔ باقاعدگی کے ساتھ اجابت ہوتے رہنے سے یہ شکایت خود بخود دور ہو جاتی ہے۔ بھنوؤں کا درمیانی درد سر قبض کے علاوہ آنکھوں کی خرابی سے بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ یہ خرابی مسلسل زیادہ پڑھنے کی وجہ سے واقع ہو سکتی ہے۔ ایسی حالت میں بصارت کا ماہرانہ امتحان کرا لینا قرینِ مصلحت ہوگا۔

جراثیم عنقودیہ کی قیامت خیزی

ضد حیوی دواؤں (اینٹی بایوٹکس) پر ناروا اعتماد اور ان کی گرم بازاری نے دافع عفونت مسائل میں ایک نہایت خطرناک مسئلے کا اضافہ کردیا ہے

جراثیم عنقودیہ کی شگوفہ کاری سے اسپتال تعدی کے خطرناک مراکز بن گئے

"بیماری اور موت کا ان دنوں ایک بڑا سبب جراثیم عنقودیہ (STAPHYLOCOCCUS) کی وہ چھوت ہو جو اسپتالوں سے لگتی ہے۔" وبائی امراض پر تبصرہ کرتے ہوئے یہ جملہ ڈاکٹر ریبرٹ۔ ٹی۔ ریون ہولٹ نے کہا جو اس موضوع پر نہایت معتبر سند تسلیم کیے جاتے ہیں۔ ان کے اس جملہ کو رسالہ ایم۔ ڈی۔ نے مئی ۱۹۵۸ء کے شمارے میں نقل کیا ہی۔ پہلے جراثیم عنقودیہ کی تعدی کا تعلق صرف گندگی، افلاس، طبی امداد اور نرسنگ کے ناکافی انتظام سے سمجھا جاتا تھا لیکن جراثیم عنقودیہ کا گہوارہ جدید طرز کے اسپتال بنے ہوئے ہیں جہاں مکمل مانع عفونت طریقوں سے صفائی کا ممکن حد تک لحاظ رکھا جاتا ہے۔ زچہ خانے جہاں ماؤں اور نومولود بچوں کی حفاظت کے لیے جدید طبی عبقریت کارفرما ہوتی ہے، ان جراثیم کی آماجگاہیں ہیں۔ یہاں اس درجہ مانع عفونت طریقے پر وضع عمل کی تدابیر اختیار کی جاتی ہیں جس کو بمشکل طبعی طریقہ کار کہہ سکتے ہیں۔ سائنٹفک پرورش اطفال کے مراکز کے اندر شیشے اور نائلون کی تابکاری، ترقی یافتہ مظاہر، تراکیب اور آلات کی جادوگری اور پُراسرار نقاب پوش نرسوں کی مسیحائی کے ماحول میں نومولود ننھے معصوم کی حالت ایک مرجھائے ہوئے پھول کی سی ہوتی ہے جس کو صرف پرورطبعی ہوا کا ایک جھونکا نصیب نہیں ہوتا۔ اسپتالوں کے وارڈ جو بڈھے، ناتواں اور شدید قسم کے بیماروں سے بھرے ہوئے ہوتے ہیں جراثیم عنقودیہ کی نئی سے نئی نسلوں کی کاشت کے مراکز ہوتے ہیں، حتیٰ کہ آپریشن کی میز پر سے تازہ وارد مریض بھی ——— مریض تو درکنار خود نرسیں اور ڈاکٹر پھوڑوں اور دنبلوں کے شکار ہوتے ہیں۔ اس فضا میں جہاں ان جراثیم کے نام کی بھنک بھی موت کے گھنٹے کی آواز سمجھی جاتی ہو۔

آخر اس کھلے ہوئے تضاد کی کیا تعبیر ہے؟ یہ کیا ہو کہ اس نئے زمانے میں بھی جبکہ یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ تعدی بشتر مصائب کو مغلوب کرلیا گیا ہو، یہ کھٹمل کی طرح ڈھیٹ جراثیم اس قدر جانوں سے خراج وصول کر رہے ہیں۔ ضد حیوی دواؤں (اینٹی بایوٹکس) کے ایٹم بم سے ان کو صفحۂ ہستی سے کیوں محو نہیں کیا جا سکتا؟ آخر یہ دوائیں کس قسم کی حیات کی قاطع ہیں؟

یہ ایک کلیدی مسئلہ ہو شاید خود ضد حیوی ادویہ اس قسم کی دباؤں کی بنا ہیں۔ دو وجہوں کی بنا پر یہ بات قرین قیاس ہو:

ایک وجہ تو یہ ہو سکتی ہو کہ ضد حیوی ادویہ کی دریافت سے نئے معالج اس قدر نازاں ہو گئے ہیں کہ صفائی کا زیادہ لحاظ نہیں رکھتے۔ وہ یہ خیال کرتے ہیں کہ ضد حیوی دواؤں کے جادو سے جب اس قدر آسانی کے ساتھ جراثیم کو ختم کیا جا سکتا ہے تو پھر اب تطہیر کے مشقت طلب اعمال کی زحمت میں پڑنے کی کیا ضرورت رہ گئی ہے۔

آج کل اسپتالوں اور صحت کے دوسرے مراکز میں جراثیم عنقودیہ کی یلغار کے متعلق جو بکثرت مضامین شائع ہوتے رہتے ہیں ان کو پڑھ کر یہی خیال گزرتا ہو کہ اب تطہیر سے زیادہ جدید ضد حیوی دواؤں پر اعتماد کیا جا

لگتا ہے اور یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اگر ایک ضد حیوی دَوا نے کام نہیں کیا تو دوسری بہت سی ضد حیوی دَوائیں موجود ہیں کوئی تو کام کر ہی جائے گی۔ چاہے ان دواؤں کے زہر سے خود مریض کی طبعی قوتِ حیات پر کتنا ہی بُرا اثر کیوں نہ پڑے!

دوسری وجہ زیادہ اہم اور قابلِ غور ہے —— اور وہ یہ ہے کہ جراثیم عنقودیہ میں ضد حیوی دَواؤں کے خلاف تاب مُقاومت بہت بڑھ گئی ہے۔ ہمیں بتایا گیا ہے کہ معمل کے تجربات سے ثابت ہوتا ہے کہ جراثیم عنقودیہ ایک قسم کی ضد حیوی دَوا سے سات دن کے اندر موافقت پیدا کر کے نہایت سخت جان ہو جاتے ہیں اور ان کی ایک نسل ہر گھنٹے کے بعد دوسری نسل کو جنم دیتی ہے۔ اسی نسل کُشی کے دوران نہایت قلیل عرصے میں جراثیم غیر مفتوح جاتے ہیں اور پھر کتنی بھی بڑی مقدار میں جراثیم کُش دوا دی جائے مطلوبہ فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔

اس کے بعد دوسری ضد حیوی دَوا آزمائی جاتی ہے اور کچھ عرصے تو وہ کام کرتی ہے، اس کے بعد وہ بھی اسی طرح غیر موثر ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جن اسپتالوں میں جتنی کثرت سے ضد حیوی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں اُن میں اسی نسبت سے جراثیم عنقودیہ پائے جاتے ہیں۔ چنانچہ ایک رپورٹ میں جو ڈاکٹل ریسرچ لیبارٹری نے شائع کی ہے کہا گیا ہے کہ "ریسرچ کرنے والوں نے معلوم کیا ہے کہ مریضوں کی جتنی تعداد پر ضد حیوی دَوائیں استعمال کی جاتی ہیں ٹھیک اسی نسبت سے جراثیم کا زور بڑھتا ہے۔" اور بالآخر ضد حیوی دوائیں جراثیم کا من بھاتا کھاجا بنجاتی ہیں!

گھر پر زچگی : اسپتالوں میں جراثیم کی اس یلغار کے پیشِ نظر امریکا میں ڈاکٹر یہ مشورہ دے رہے ہیں کہ ایسی صورت میں گھر ہی پر زچگی کا انتظام کرنا مناسب حل ہے۔ نظریات کا یہ انقلاب یقیناً بڑا عبرتناک ہے۔ مگر یہ حل بھی ناقابلِ عمل ہے کیونکہ امریکا میں بھی اتنے ڈاکٹر نہیں ہیں جو ماؤں اور بچے کو اتنی مرتبہ دیکھ سکیں جتنی مرتبہ دیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ ہر شخص نرسوں کا معقول انتظام کر سکتا ہے۔

جراثیم عنقودیہ کا وسیع جائزہ : اگر ان جراثیم کا معاملہ زچگی تک محدود ہوتا تو شاید اس کا کوئی حل سوچا جا سکتا تھا مگر ان کا تو حلقہ بڑا وسیع ہے۔ کہا جاتا ہے کہ یہ جراثیم نئے نہیں بلکہ نہایت ہی قدیم زمانے سے چلے آ رہے ہیں۔ پھوڑے پھنسیاں، دنبل، ناصور، کاربنکل (شب چراغ)، جلدی بیماریاں نسیج واصل کے اورام، عفونی زخم، جلے ہوئے زخم، ہاضمہ، تنفس اور پیشاب کے راستوں کی عسیر العلاج عفونتیں، فسادِ غذا اور خون کی سمیت، جراثیم عنقودیہ کا نمونیا (جو کہ اکثر مہلک ہوتا ہے) یہ سب ان کے دائرے میں شامل ہیں۔ اورامِ عظم (ہڈی کا ورم) بھی ان کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اگر یہ جراثیم قلب کے اندرونی جوفوں میں داخل ہو جائیں تو ان سے سقوطِ قلب واقع ہو جاتا ہے۔ جراحی کے مریضوں کے زخم بعض اوقات ان کی وجہ سے ناقابلِ علاج ہو جاتے ہیں۔ ایسے حاملِ جراثیم شخص جو خود بیمار نہیں ہوتے اسپتال کے مریضوں کو ان کے امراض میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ تخمینہ لگایا گیا ہے کہ دنیا کی آدھی سے زیادہ آبادی کے ناک کے راستوں اور جلد میں یہ موجود ہوتے ہیں۔ اسپتال کی اس وبا نے بچوں میں قیامت برپا کر رکھی ہے اور یہی آفت آجکل زیادہ زیرِ بحث ہے۔ لیڈیز ہوم جرنل نے ایک جائزے کے ذکر میں لکھا ہے کہ بچوں کے اسپتال سے واپس آنے کے تین سے چھ ماہ تک تین چوتھائی مائیں، ایک تہائی باپ اور دوسرے بچے، بچوں کی اسپتال سے لائی ہوئی سرایت سے متاثر ہوتے ہیں اور ایک خاندان میں تو دو سال ہو چکے ہیں کہ نومولود بچے کے ذریعہ اسپتال آئی ہوئی سرایت سے خاندان کے پانچ افراد میں سے تین اب تک مبتلائے امراض ہیں۔

کس قسم کے لوگ ان جراثیم سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں وہ لوگ جن کی قوتِ مدافعت کم ہوتی ہے۔ نومولود بچے خصوصاً کیمیا زدہ عہد میں ان کے امراض سے محفوظ رہنے کی بہت کم استعداد رکھتے ہیں۔ مریض، کمزور، بوڑھے اور وہ لوگ جو آپریشن کے بعد روبصحت ہو رہے ہوں ان جراثیم کے زیادہ شکار ہوتے ہیں اور ان لوگوں میں خاص طور پر اس کی سرایت ہوتی ہے جو ایکسرے کا علاج کراتے ہوں یا کارٹیسون استعمال کرتے ہوں یا حیاتین ج (وٹامن سی) کی کمی ہو۔

نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن نے ۱۲ مئی ۱۹۶۰ء کی اشاعت میں خبر دی ہے کہ جراثیم عنقودیہ کی وبا کے زمانے میں کیلی فورنیا کے اسپتال میں ۲۰ خاندانوں کے بچے پیدا ہوئے۔ ۱۶ ماہ کے بعد ان کا جائزہ لیا گیا تو معلوم ہوا کہ ۶۵ فیصد خاندانوں میں اب تک ان جراثیم کا عمل دخل ہے۔ حالانکہ اسپتال میں دورانِ قیام میں صرف ۱۲ بچے مرض کا شکار ہوئے تھے۔ ان خاندانوں کے ماں باپ اور بھائی بہنوں میں سے ۶۵ فیصد دنبلوں، خراج و بثور، جلدی امراض، نمونیا اور التہاب الثدی میں گرفتار تھے۔

ان جراثیم کی وبا ناقابلِ انسداد ہے ایک دوسری خوفناک کہانی جرنل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے ۲۴ اکتوبر ۱۹۵۹ء کے شمارے میں شائع ہوئی ہے جس کا تعلق ایک اسپتال سے ہے جس میں ہر سال ۵۰۰ بچے جنائے جاتے ہیں۔ ایک دو یوم کے بچے کے پھوڑا نکلا۔ تین دن کے اندر گیارہ مزید بچوں کے پھوڑے نکل آئے۔ زچہ خانہ کو بند کر دیا گیا۔ جراثیم کو ہلاک کرنے کی کوشش میں کوئی دقیقہ اٹھا نہیں رکھا گیا۔ صرف قلیل

کے لیے صورت ذرا بہتر نظر آئی اور وبا پھر پھوٹ نکلی اور جلد ہی اڑتالیس[۴۸]
نومولود بچوں میں سے انتیس[۲۹] بچے مبتلائے مرض پائے گئے۔
ایک اسپتال میں ۳۵ نومولود بچے سرایت میں مبتلا ہوگئے۔ دس فی صد
بچوں کے پستان متاثر تھے اور ۹ فی صد ماؤں کے پستانوں میں التہاب تھا۔
ملک گیر پیمانے پر ۲۱ فیصد بچے اس مرض سے فوت ہوتے ہیں۔
صرف امریکا کے اسپتال ہی جراثیم عنقودیہ کا نشانہ نہیں ہیں، تمام
اُن ممالک میں جہاں ضد حیوی ادویہ معمولاً استعمال ہوتی ہیں، یہ وبا پھیلی ہوئی
ہے۔ لانسٹ کے ایڈیٹر کے نام ایک خط میں کہا گیا ہے کہ اکثر اسپتالوں میں ناقابل
تسخیر جراثیم عنقودیہ نے کہرام مچا رکھا ہے۔ ضد حیوی دواؤں کی ایجاد سے پہلے ان
کی اس قدر گرم بازاری نہیں تھی! اور نہ یا اس قدر ڈھیٹ ثابت ہوتے تھے۔
چیست یارانِ طریقت بعد ازیں تدبیرِ ما : یوں تو طبی پیشے کے
افراد اس مرض کے متعلق پبلک میں خاموش رہنا پسند کرتے ہیں، لیکن کسی اسپتال
میں وبا پھوٹ نکلتی ہے تو بھانڈا پھوٹ جاتا ہے اور ایسی وبا میں ضد حیوی دواؤں کی
دریافت کے بعد سے اکثر پھوٹتی رہتی ہیں اور کچھ نہ کچھ بیان دینا ہی پڑتا ہے۔
اور مانع جراثیم طریقوں کی پابندی کی سختی سے ہدایت کی جانے لگتی ہے۔
اندازہ کیا گیا ہے کہ اونی کمبل جو روزانہ مریضوں کو تقسیم کیے جاتے
ہیں، ان میں سے ہر ایک میں تقریباً پانچ ہزار جراثیم ہوتے ہیں لیکن کمبلوں کو
دمیہ پاک کرنا ایک ایسا مسئلہ ہے جس کا حل ابھی تک دریافت نہیں ہو سکا ہے۔
یک طبی رسالے میں کہا گیا ہے کہ خوب رگڑ رگڑ کر دھونے سے بہتر کوئی مانع جراثیم مدبیر
یں ہے —— آنچہ دانا کند کند ناداں لیک بعد از خرابیِ بسیار
ڈائی کی رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ یہ تو ٹھیک طرح سے نہیں معلوم ہوا ہے
نظام قدرت میں یہ جراثیم کیا کردار ادا کرتے ہیں، لیکن جراثیمی حیات کے علم سے
ہر ہوتا ہے کہ جراثیم عنقودیہ قدرت میں جراثیمی توازن کا ایک ضروری جز ہیں
سکتا ہے کہ استحالہ کے عمل میں یا عمل دفع میں امداد دیتے ہوں، یا امراض کے دیگر
بم کو قابو میں رکھتے ہوں یا ان کا ازالہ کرتے ہوں۔ اگر جراثیم عنقودیہ کو فنا بھی
یا جائے —— جو کہ بظاہر حالات محال معلوم ہوتا ہے —— تو کسی اور قسم کے
بم کا پیدا ہو جانا جو ساری دنیا کو لپیٹ میں لے لیں بعید از قیاس نہیں ہے۔
خود ناقابل تسخیر جراثیم (کیا سائنس دانوں نے کبھی تصویر کا دوسرا رخ
نسلیں پیدا کر رہے ہیں) بھی دکھانے کی کوشش کی ہے۔ وہ سحر کار ادویہ
کی تاثیر کے گیت تو بہت گاتے ہیں لیکن کبھی یہ بھی بتاتے ہیں کہ ہم جراثیم عنقودیہ

کی طرح تمام جراثیم کی ناقابلِ تسخیر نسلیں پیدا کر رہے ہیں۔ اسی طرح ہم نئی کیڑے مار دواؤں
سے لاتعداد اقسام کے کیڑوں کی نسلوں کو بھی ایسی نسلوں میں تبدیل کر رہے ہیں جو کسی زہر
سے مغلوب نہیں کی جا سکیں گی۔ ہم جراثیم کش دواؤں سے آنتوں کے مضر صحت جراثیم
کے ساتھ مفید صحت جراثیم کا بھی قتلِ عام کر ڈالتے ہیں جو خطرناک جراثیم سے ہماری حفاظت
کر کے طبیعت کے توازن کو برقرار رکھتے ہیں۔ جراثیم (یا کیڑے مکوڑوں) پر رفتہ رفتہ ان تمام
دواؤں کی تاثیر ختم ہوتی جا رہی ہے جو یکے بعد دیگرے ان کی نسل کشی کے لیے استعمال کی جاتی
ہیں اور ننھی مخلوق زہریلی دواؤں کو کھا کر ان کی عادی ہوتی جا رہی ہے۔ برابر ایک سے
ایک زیادہ قوی اور زہریلی ضد حیوی دوا کی ضرورت در پیش آ رہی ہے۔ کیڑوں اور جراثیم
کی زیادہ سے زیادہ سخت جان نسلیں ظہور میں آتی جا رہی ہیں جن کے مقابلے کے لیے
ہمارے موجود اسلحہ بیکار ہوتے جاتے ہیں اور ہمیں نئے خطرناک تر اسلحہ تیار کرنے
پڑ رہے ہیں جو اپنی تاثیر میں ایٹم بم کا حکم رکھتے ہیں جن کا ایک طویل عرصے کے بعد
لازمی طور پر یہ نتیجہ نکلنا چاہیے کہ نہ مرض رہے اور نہ مریض اور حیات کا بیج ہی صفحۂ
ہستی سے نابود ہو جائے۔ ایٹم بم تو ابھی صرف جاپان میں استعمال ہوا ہے لیکن دواؤں
کے ایٹم بم ساری دنیا میں حیاتِ طبعی کو فنا کر رہے ہیں لیکن اس طرف کسی کی توجہ نہیں ہے۔
کارخانۂ عالم میں تشدد کا موقع شاذ و نادر ہی آتا ہے اور بظاہر خاموش، معتدل اور ساکن
طاقتیں ہر آن کارفرما رہتی ہیں اور یہی طاقتیں عالم کی قدیم ترین طاقتیں ہیں کائنات میں
تغیرات غیر محسوس طریقہ پر عمل میں آتے ہیں اور یہی تغیرات در اصل بنیادی اور عظیم ترین
تغیرات ہوتے ہیں۔ در اصل طاقت کی لطیف ترین اور کم سے کم مقدار ہی انقلابی طاقت
ہے جو ہر آن برسرِ عمل اور کارفرما ہے۔ اگر جراثیم کے ساتھ ہماری جنگ اسی نادانی اور جہالت
کے ساتھ جاری رہی تو آخری فتح یقیناً جراثیم کی ہوگی۔ پیغمبرِ عالم صلعم کا ارشاد ہے
کہ قیامت دنیا میں اس وقت آئیگی جب دنیا میں ٹڈی کا وجود باقی نہیں رہے گا۔
یہاں غالباً ٹڈی سے ٹڈی مراد ہونے کے علاوہ تمام ننھی مخلوق بھی ہے جس کو ہم
انسانیت کے لیے محض مضرت رساں سمجھتے ہیں اور قدرت کے توازنِ حیات میں ان
کو دخیل خیال نہیں کرتے۔ اگر ہماری مساعی کا رخ اسی سمت رہا تو ہم اپنے
کھودے ہوئے کنویں میں خود گر پڑیں گے اور ہماری سائنس ساری تہذیب کو
اپنے ساتھ لے ڈوبے گی یا یوں کہیے کہ اپنے زہر سے خود ہلاک ہو جائے گی یا خود اپنی
آگ میں بھسم ہو جائے گی جس کے ایندھن میں ہم خود روز بروز اضافہ کرتے
جا رہے ہیں اور جو خود ہماری اپنی جلائی ہوئی ہے۔

جولائی ۱۹۶۲ء

ہمدردصحت

کراچی

شمارہ : ۷
جلد :

ایڈیٹر
حکیم محمد سعید

سالانہ : چار روپے   دو سال کے لیے : چھ روپے   فی رسالہ : سینتیس پیسے

ڈاکٹر رضی الدین صدیقی بقیہ صفحہ ۳

۵۹-۱۹۵۸ء میں حکومت پاکستان کے مقرر کردہ تعلیمی کمیشن کے رکن بنائے گئے۔ پھر اس کمیشن کی سفارشات کے مطابق اعلا تعلیم کی اصلاحات کے نفاذ کے نگران مقرر ہوئے۔

حکومت پاکستان کے مقرر کردہ سائنس کمیشن (۵۹-۱۹۶۰ء) کا بھی آپ کو رکن نامزد کیا گیا۔

اردو زبان میں سائنس اور تعلیم کے مسائل و نظریات پر آپ کی چند بہترین کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔

۱۹۴۱ء میں انجمن ترقی اردو ہند نے آپ کی کتاب 'نظریۂ اضافیت' شائع کی جو اس موضوع پر اردو کی غالباً واحد کتاب ہے۔

'تعلیم کا مسئلہ' آپ کی ایک اور اہم کتاب ہے جو مختصر ہونے کے باوجود تعلیمات پر جامع اور مکمل کتاب مانی گئی ہے۔ اردو کا ایک اور کتابچہ 'اقبال کا تصور زمان و مکان' ادبی حلقوں میں مقبول ہے۔ 'اقبال اور مسئلہ خودی' اور سائنسی موضوعات پر انگریزی زبان میں لکچروں کے علاوہ آپ کے پچاس سے زیادہ سائنسی تحقیقی مقالات شائع ہو چکے ہیں۔

ڈاکٹر صاحب نے جن مختلف ممالک کے دورے کیے ہیں ان میں سے چند یہ ہیں:

ایران، عراق، لبنان، ترکی، مصر، اٹلی، آسٹریا، ہالینڈ، سوئزرلینڈ، فرانس، اسپین، جرمنی، بلجیم، ناروے، سوئڈن، ڈنمارک انگلستان اور امریکا۔

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے، جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں دقت ہوتی ہے اور وقت بھی لگتا ہے۔ براہ کرم اپنے خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر رسالہ کے ریپر پر آپ کے پتہ کے اوپر لکھا ہوتا ہے۔ "ادارہ"

رعایتی اسکیم

ہمدرد صحت کا سالانہ چندہ چار رُپے ہے۔ دو سال کے لیے یک مشت چندہ ادا کرنے والے حضرات کے لیے دو رُپے کی خصوصی رعایت ہے یعنی وہ بہ یک وقت صرف چھے رُپے ادا کرکے دو سال کے لیے خرید بن سکتے ہیں۔ یہ سہولت بھی ادارہ نے رکھی ہے کہ دو مختلف ناموں اور پتوں پر بھی چھے رُپے میں ایک ایک سال کے لیے ہمدرد صحت جاری کیا جا سکتا ہے۔

ہمدرد صحت اور ہمدرد نونہال دونوں رسالوں کے خریدار صاحبان کے لیے یہ رعایت ہے کہ وہ بجائے ساڑھے چھے رُپے کے صرف پانچ رُپے اکٹھے ادا کرکے دونوں رسالوں کے ایک ایک سال کے خریدار بن سکتے ہیں۔ اس شکل میں دو مختلف نام اور پتے دینے کی سہولت رکھی گئی ہے۔

ہمدرد نونہال کا سالانہ چندہ دو رُپے پچاس پیسے ہے، لیکن بہ یک وقت صرف چار رُپے ادا کرکے دو سال کے لیے خریدار بن سکتے ہیں اور چاہیں تو دو ناموں اور پتوں پر بھی ایک ایک سال کے لیے صرف چار رُپے میں ہمدرد نونہال جاری کرا سکتے ہیں۔ یعنی ۲۴ رسالے جن کو اگر آپ ایک ایک کرکے خریدیں تو آپ کو چھے رُپے خرچ کرنا پڑیں، آپ کو گھر بیٹھے پابندی کے ساتھ صرف چار رُپے میں مل سکتے ہیں۔ (ادارہ)

شخصیت

ڈاکٹر محمد رضی الدین صدیقی

ڈاکٹر محمد رضی الدین صدیقی ۷ اپریل ۱۹۰۵ء کو حیدر آباد دکن میں پیدا ہوئے۔ ۱۹۲۵ء تک حیدر آباد ہی میں رہے۔ ۱۹۲۰ء میں آپ نے 'منشی' کا امتحان پاس کیا۔ ۱۹۲۱ء میں عربی کے امتحان مولوی میں کامیابی حاصل کی۔ ۱۹۲۵ء میں عثمانیہ یونی ورسٹی سے بی۔ اے پاس کیا۔ آپ اپنے غیر معمولی حافظے اور ذہانت کی بنا پر ابتدائے تعلیم سے ہر امتحان میں اوّل آتے رہے۔ بی۔ اے کرنے کے بعد آپ انگلستان چلے گئے، وہاں آپ نے کیمبرج یونی ورسٹی سے میتھمیٹکل ٹرائی پاس (MATH-EMATICAL TRIPO) (۱۹۲۸ء) اور ایم۔ اے کی ڈگریاں حاصل کیں۔ ۱۹۳۱ء میں جرمنی کی لیپ زگ یونی ورسٹی سے پی۔ ایچ۔ ڈی کیا۔

۱۹۳۱ء میں آپ اپنی مادر درس گاہ عثمانیہ یونی ورسٹی میں ریاضی کے پروفیسر مقرر ہوگئے۔ ۱۹۴۳ء میں آپ کے کاموں اور سائنس کی دنیا میں آپ کی شہرت کو دیکھتے ہوئے عثمانیہ یونی ورسٹی کا ڈائرکٹر آف ریسرچ بنا دیا۔ ۱۹۴۸ء میں آپ اسی یونی ورسٹی کے وائس چانسلر ہوگئے اور ۴۹ء تک عہدے پر فائز رہے۔ اس کے بعد آپ پاکستان آگئے اور ۱۹۵۰ء سے ۱۹۵۸ء تک پشاور یونی ورسٹی میں پروفیسر، ڈائرکٹر آف ریسرچ اور وائس چانسلر کی حیثیت سے خدمات انجام دیں۔

۵۸ - ۱۹۵۹ء میں پاکستان اٹامک انرجی کمیشن کے ممبر کی حیثیت سے خالص سائنسی کام میں مصروف رہے۔

مئی ۱۹۵۹ء سے آپ سندھ یونی ورسٹی کے وائس چانسلر ہیں اور تعلیم کے ساتھ ساتھ سائنس کی گراں قدر خدمات بھی انجام دے رہے ہیں۔

• ڈاکٹر رضی الدین صاحب صدیقی کو صدر پاکستان نے ۱۹۶۰ء میں "ستارۂ امتیاز" کا اعزاز دیا۔

• فیڈرل ری پبلک آف جرمنی کے صدر نے آپ کو کمانڈرس کراس آف دی جرمن آرڈر آف میرٹ" دیا۔

• عثمانیہ یونی ورسٹی نے ۱۹۴۲ء میں آپ کو "ڈاکٹر آف سائنس" کی اعزازی ڈگری عطا کی۔

• نیشنل اکیڈمی آف سائنسز، انڈیا نے ۱۹۳۸ء میں 'ریاضیاتی ریسرچ' پر "وزیر تعلیم کا طلائی تمغہ" دیا۔

ڈاکٹر صاحب میتھمیٹکل سوسائٹی آف پاکستان کے ۵۹ء سے اور پاکستان اکیڈمی آف سائنسز کے ۱۹۶۰ء سے اور انٹر یونی ورسٹی بورڈ آف پاکستان کے ۱۹۵۷ء سے صدر ہیں۔

ڈاکٹر رضی الدین صاحب صدیقی اپنی غیر معمولی صلاحیتوں کی وجہ سے بہت سے تعلیمی اداروں کے صدر رہے ہیں:

★ ۱۹۴۱ء میں انڈین سائنس کانگریس کے شعبہ ریاضی کے صدر منتخب ہوئے۔

★ ۴۸ - ۱۹۴۹ء میں انڈین میتھمیٹکل سوسائٹی کے صدر رہے۔

★ ۱۹۵۴ء میں پاکستان ایسوسی ایشن فار دی ایڈوانس منٹ آف سائنسز کے صدر عمومی رہے۔

★ ۵۷ - ۱۹۵۶ء میں برٹش کامن ویلتھ یونی ورسٹیز ایسوسی ایشن کے انتظامی بورڈ کے صدر رہے۔

ڈاکٹر صاحب نے ۱۹۳۶ء سے اب تک مختلف بیرونی ممالک میں تہذیبی اور سائنسی وفود کے ساتھ حکومت کی نمائندگی کی ہے۔

ڈاکٹر صاحب ۱۹۵۳ء سے ۱۹۶۰ء تک پاکستان کونسل آف سائنٹی فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ کی مجلس منتظمہ کے رکن رہے۔

(باقی صفحہ ۲ پر)

تاریخ طب و اطبا

امراضِ چشم پر فارسی زبان میں پہلی کتاب

نور العیون

مصنف : ابی روح محمد بن منصور ابی عبداللہ بن منصور الجرجانی المعروف بزرین دست۔

حجم وقطر: ۷½ + ۴¾ - اوراق ۲۷۰ - سطور ۱۱ - خوشخط نستعلیق

سنِ تالیف : ۴۸۰ھ ۱۰۸۷ء۔

سنِ کتابت : ۹۸۰ھ

عہد : ابوالفتح ملک شاہ بن محمد بن داؤد سلجوقی (۴۶۵ھ ۱۰۷۲ء — ۴۸۵ھ ۱۰۹۲ء)

موجود : اورینٹل پبلک لائبریری۔ بانکی پور۔ بودلین لائبریری۔

امراضِ چشم پر طب کے یونانی دور کی کوئی ایسی قابلِ ذکر مستقل کتاب دستیاب نہیں ہوئی، جس سے عہدِ اسلامی میں عربوں نے استفادہ کیا ہو۔ طب کے اسلامی دور میں حنین بن اسحٰق (۱۹۴ھ ۸۰۹ء - ۲۶۴ھ ۸۷۷ء) نے عربی زبان میں پہلی کتاب "العشر مقالات فی العین" لکھی،.... جسے میکس میئرہاف نے ۱۹۲۸ء میں قاہرہ میں ادارت کی اور اصل عربی متن انگریزی ترجمے کے ساتھ شائع کیا۔ بعد کے آنے والے اطبا نے اسی کتاب کو ماخذ قرار دیا، اس پر مزید تحقیقات کی اور اضافے کیے، بالخصوص الرازی نے "الحاوی" میں، ربن طبری نے "فردوس الحکمۃ" میں، علی بن عیسیٰ الکحال نے "تذکرۃ الکحالین" میں حنین بن اسحٰق کی اس کتاب سے استفادہ کیا ہے۔ مؤخر الذکر کتاب نہ صرف عہدِ اسلامی کے طبی مدارس کے نصابِ تعلیم کا ایک جزو تھی، بلکہ قرونِ وسطیٰ میں یورپ کی طبی درس گاہوں میں ایک مستند کتاب کی حیثیت سے پڑھائی جاتی تھی۔ پیشِ نظر کتاب "نور العیون" فارسی زبان میں امراضِ چشم کی پہلی کتاب ہے، جس میں سوال و جواب کی شکل میں آنکھوں کی بیماریوں اور اُن کے علاج کو تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔

ابتداءِ کتاب : بدانکہ اوّل علم بزبان یونانی و سریانی بود تا بوقت پیغامبر علیہ السلام الخ۔

کتاب کے مقدمہ سے ظاہر ہوتا ہے کہ مصنف نے اپنے سرپرست مربی اعلیٰ ابوالفتح ملک شاہ بن محمد بن داؤد سلجوقی (عہدِ حکومت ۴۶۵ھ ۱۰۷۲ء ۴۸۵ھ ۱۰۹۲ء) کی خواہش پر تالیف کی۔ وہ اکثر اپنے پیش رو اطبا مثلاً حنین بن اسحٰق، ابن ماسویہ اور زکریا رازی کا تذکرہ کرتے ہوئے لکھتا ہے کہ چوں کہ فار اس کے عہد کی مروجہ زبان ہے اور موجودہ حکمراں اور آقائے ولی نعمت کی ما زبان بھی فارسی ہے، اس لیے یہ کتاب فارسی میں سوالات و جوابات کی شکل میں لکھی، تاکہ ہر شخص بہ آسانی یاد رکھ سکے۔

ترتیب کتاب

کتاب دس مقالات پر مشتمل ہے، جس میں سے ہر مقالہ متعدد سوالات و جوابات پر مشتمل ہے:

مقالہ اوّل۔ در علم تشریح و ترکیب و حدود ہیئات و مزاج خاص مزاج عام و چشم و طبقات و رطوبات عضو ہا۔ الخ

ترجمہ : پہلا مقالہ۔ آنکھ کی تشریح، اس کی ساخت و ترکیب، اس

حدود شکل وہیئت مزاج خاص وعام، آنکھ کے طبقات ورطوبات کے بیان میں ہے۔

اس میں ایک سو پچاس ۱۵۰ سوالات اور ان کے جوابات ہیں۔ ورق ۴ الف تا ورق ۴۱ ب۔

مقالہ دوم۔ در بیماریہا وعارضہائی کہ بنقیند در چشم و بحس در تواں یافت و علامت ہر یکے چگونہ باشد وسبب آں بیماری از چہ باشد و نام ہر یکے چہ خوانند و ایں سہل است دریافتن وشناختن ایں۔

ترجمہ: دوسرا مقالہ۔ آنکھوں کی ان بیماریوں اور شکایتوں میں، جو آنکھ سے دیکھی اور حواس کے ذریعہ محسوس کی جاسکتی ہیں، ہر ایک کی علامت کیا ہوگی، اس بیماری کا سبب کیا ہوگا اور ہر ایک کا نام کیا ہے۔ اس طرح ہر ایک کا پہچاننا اور تشخیص کرنا آسان ہے۔

اس میں دو سو پندرہ سوال وجواب ہیں۔ ورق ۴۱ ب تا ۸۹ ب۔

مقالہ سوم۔ در بیماریہا کہ بچشم نتواں دید و بحس نتواں یافت الا بعقل تمام وتمیزی درست وزکائی تیز۔

تیسرا مقالہ۔ ان بیماریوں میں جو نہ تو آنکھوں سے نظر آسکتی ہیں اور نہ حس کے ذریعہ معلوم ہوسکتی ہیں، بلکہ ان کی تشخیص صرف ذہن رسا اور اعلیٰ درجہ کے فہم وذکا کے ذریعہ ہوسکتی ہے۔

اس میں دو سو پانچ سوالات وجوابات ہیں۔ ورق ۸۹ ب۔ ۱۲۲ الف۔

مقالہ چہارم۔ در علاج بیماریہائی کہ آں را علاج تواں کرد و علاج پذیرد واں علت ہائی تواں دید وبعقل تواں شناخت وہر نوعی را ازاں بیماریہا وعارضہا چہ گونہ علاج کنند تا موافق آید وازوی زود نفع پدید آید۔ الخ

ترجمہ: چوتھا مقالہ۔ ان بیماریوں کے علاج میں جن کا علاج کیا جاسکتا ہے اور جو قابل علاج ہیں۔ یہ وہ بیماریاں ہیں جو آنکھوں سے دیکھی جاسکتی ہیں اور عقل سے پہچانی جاسکتی ہیں۔ ان میں سے ہر بیماری اور شکایت کا جداگانہ علاج کیا ہوگا، تاکہ علاج مناسب ہو اور اس سے بہت جلد نفع حاصل ہو۔

اس میں ایک سو سترہ سوالات وجوابات ہیں۔ ورق ۱۲۲ الف۔ ۱۶۴ الف

مقالہ پنجم۔ در بیماریہائی کہ در چشم افتد کہ آں را علاج نباشد وعلاج کرد دریغ برنجش بزند۔

ترجمہ: پانچواں مقالہ۔ آنکھوں کی ان بیماریوں میں جن کا نہ تو علاج ہوسکتا ہے اور نہ وہ علاج قبول کرسکتی ہیں۔ انجام کار زخم پڑجاتا ہے۔

اس میں بیس سوال وجواب ہیں۔ ورق ۱۶۴ الف۔ ۱۶۷ الف

مقالہ ششم۔ درآں کہ چہ باید کردن تا مضرت بازدارد ومنفعت بہ بیمار رساند۔ الخ

ترجمہ: چھٹا مقالہ۔ اُن تدابیر کے بیان میں جو عسیر العلاج بیماریوں سے آنکھوں کو نقصان پہنچانے سے باز رکھتے اور بیمار کو نفع پہنچاتے ہیں۔

اس میں ایک سو انیس سوالات وجوابات ہیں۔ ورق ۱۶۷ الف۔ ۱۹۲ الف

ترجمہ مقالہ ہفتم۔ در صفت ودستکاریہا کہ در چشم باید کرد کہ ہر یک چگونہ باشد۔ الخ

ساتواں مقالہ۔ آنکھ کی دست کاریوں (عملیاتِ چشم) کی نوعیت اور طریقہ کار میں ہے۔

اس میں تیس سوال وجواب ہیں۔ ورق ۱۹۲ الف۔ ۲۱۳ الف۔

مقالہ ہشتم۔ درآں کہ علاج نتواں کرد نہ بدارو نہ بدستکاری وزراقان گویند کہ علاج کنیم ودروغ گویند۔ الخ

ترجمہ: آٹھواں مقالہ۔ ان بیماریوں کے بیان میں جن کا نہ تو دوا کے ذریعہ علاج ہوسکتا ہے اور نہ دستکاری سے ان کا ازالہ کیا جاسکتا ہے، لیکن جو شعبدہ باز یہ دعوٰی کرتے ہیں کہ ہم ان کا علاج کرتے ہیں وہ سراسر جھوٹ ہے۔

اس میں بارہ سوال وجواب ہیں۔ ورق ۲۱۳ الف۔ ۲۱۹ الف

مقالہ نہم۔ در داروہائی مفرد کہ در علاج چشم بکار آید۔ الخ

ترجمہ: نواں مقالہ۔ ان مفرد دواؤں میں جو آنکھوں کے علاج میں مستعمل ہیں۔

اس میں اکیس سوال وجواب ہیں۔ ورق ۲۱۹ ب۔ ۲۳۸ ب۔

مقالہ دہم۔ در داروہائی مرکب کہ در علاج بیماریہائی چشم بکار برند۔ الخ

ترجمہ: دسواں مقالہ۔ ان مرکب ادویہ کے بارے میں جو آنکھ کی بیماریوں کے علاج میں استعمال کی جاتی ہیں۔

اس میں اکیس سوال وجواب ہیں۔ ورق ۲۳۸ ب۔ ۲۷۰

پیشِ نظر مخطوطہ کے اوراق اکثر مقامات سے ناپید ہیں۔ شروع کے چند اوراق آب رسیدہ ہیں۔ اس کا ایک نسخہ بودلین لائبریری میں موجود ہے (ملاحظہ ہو ایتھی کیٹلاگ نمبر ۱۵۷۵)۔ کتب خانہ سالار جنگ میوزیم میں اس کا ایک نایاب نسخہ موجود تھا، جو بدقسمتی سے پچھلے دو تین سال پیشتر سرقہ ہوگیا۔

شہیدانِ طب

انسانی خرگوش

جو بنی نوعِ انسان کی بہبودی کے لیے اپنی جان کو خطرہ میں ڈال دیتے ہیں

حال ہی میں انگلستان کے ایک مضافاتی شفاخانہ کی خاموش فضا میں چارلس ہاورڈ نامی ایک شخص کو ملیریا کی ایک مہلک ترین قسم کی سرایت پہنچائی گئی۔ یہ سرایت جنگل کے معمولی ملیریائی حملہ کے مقابلہ میں کئی سو گنا زیادہ سخت اور شدید تھی۔ یہ ہاورڈ دوسرے بہت سے رضاکاروں میں سے ایک تھا، جو انسانی ہمدردی کے جذبہ سے طبی تحقیقات کو آگے بڑھانے کے لیے اپنی جان کی بازی لگا کر سائنسی تحقیقات کے لیے رضاکارانہ طور پر خود تختۂ مشق بن جاتے ہیں۔

ایپسم کی "موٹ کلینک" میں ہاورڈ کو ایک دروازے میں سے اندر داخل کیا گیا، جس پر جلی حروف میں "خطرہ" کا لفظ لکھا ہوا تھا اور نیچے ایک بڑے مچھر کی تصویر بنی ہوئی تھی۔ یہ مچھر ایک انسانی کھوپڑی پر بھنبھناتا ہوا اُتر رہا تھا۔ اس گرم اور مرطوب کمرے کے اندر کئی پنجرے رکھے ہوئے تھے، جن کے اندر سینکڑوں مچھر بھنبھنا رہے تھے، جنھیں ۴۸ گھنٹوں سے بے غذا بھوکا رکھا گیا تھا۔ ہاورڈ کا کوٹ اُتار کر قمیص کی آستین اوپر چڑھا کر اُس کے ہاتھ کو ایک پنجرے کے اندر رکھ دیا گیا۔

بیس منٹ کے اندر بھوکے مچھروں نے ہاورڈ کا خون خوب جی بھر کر پیا۔ پھر اس کا دوسرا ہاتھ ایک دوسرے پنجرے کے اندر رکھا گیا اور اس کے بعد اُسے ایک بستر پر لٹا دیا گیا، جہاں اس کی ننگی رانوں پر کئی سو دوسرے مچھروں سے کٹوایا گیا۔ دو دن کے بعد مچھروں سے کٹوانے کا یہی عمل دوہرایا گیا۔ اس وقت تک ہاورڈ کو مچھر ۰۰۰ جگہ کاٹ چکے تھے اور اس کے بازو، ہاتھوں اور رانوں وغیرہ پر بڑے بڑے چٹے سوج کر سُرخ ہو گئے تھے اور ان میں سخت ناقابلِ برداشت سوزش پیدا ہو گئی تھی۔ اس ضمن میں اہم چیز یہ حقیقت ہے کہ ہاورڈ کو جس قسم کی ملیریائی سرایت پہنچائی گئی تھی، وہ "فالسی پارم" نوع کی تھی، جس کا صرف ایک ہ[illegible] کاٹنا خطرناک ہوتا ہے اور اگر اُس کا فوری مناسب علاج نہ کیا جائے تو نتیجہ مُہلک ہو[illegible] ہاورڈ کی جان معمول سے سات سو گنا زیادہ خطرے میں پڑ گئی تھی اور یہ خطرہ اُس نے ر[illegible] طور پر مول لیا تھا۔

اِس خطرناک تجربہ سے ہاورڈ موت کے قریب پہنچ چکا تھا۔ ڈاکٹروں اور ما[illegible] ملیریا (شارٹ، گراہام اور شوٹ وغیرہ) نے اس تحقیق کا آغاز بیس سال پہلے کیا تھ[illegible] کی یہ آخری کڑی تھی۔ اِس آخری دلیرانہ تجربہ کے نتائج کا حال دنیا کو بہت کم معلوم [illegible] اس تجربہ سے یہ ثابت ہو گیا کہ ملیریا انسانی جگر کے اندر ایک زمانۂ حضانت طے کرتا [illegible] برآں اس تجربہ کی مدد سے ملیریا کے لیے شافی دوا کی تلاش و تحقیق میں بھی رہنمائی ہوئی۔ ملیریا ایک ایسا مرض ہے، جس میں ہر سال دنیا کی آبادی کا آٹھواں حصہ (تیر[illegible] افراد) مبتلا ہوتا ہے اور کم از کم تیس لاکھ [illegible] مر جاتے ہیں۔

تاریخ طب ہاورڈ جیسے سینکڑوں [illegible] فن کی حیرت ناک سرگزشت سے بھری ہ[illegible] بہت سے آدمی اپنے جسم سرطان جیسے مہلک مرض کی تحقیقات کے لیے پیش کرنے کے لیے [illegible] و رغبت آمادہ ہیں۔ کیوبا کے محکمۂ صحتِ عا[مہ کے] سیکرٹری (ڈاکٹر ڈروکوئی) نے یہ ثابت کر[نے کے لیے] کہ سرطان ایک شخص سے دوسرے میں منتقل ک[یا جا سکتا] ہے، ایک تازہ مُردہ عورت کی سرطانی رس[ولی سے] نکالا ہوا مادّہ اپنے جسم کے اندر تطعیم کے ذ[ریعہ] داخل کرایا۔

بیماری کے خلاف جنگ ازالۂ درد و الم کے لیے بھی ہے۔ چنانچہ درد کی ماہ[یت اور] نوعیت دریافت کرنے کے لیے بھی تحقیقات جاری ہے۔ اِس ضمن میں سینٹ اینڈ[ریوز] ہسپتال اسکاٹ لینڈ کے ڈاکٹر ڈیوڈ واٹرسٹن اپنے جسم کو نشانۂ درد بنائے ہوئے ہ[یں۔] حقائق کے علاوہ وہ یہ معلوم کرنے کی توقع رکھتے ہیں کہ ایک سالم عضو کے کٹ جانے [سے جو درد] پیدا ہو سکتا ہے اُس کے مقابلہ میں ایک چھوٹا سا شگاف کیوں زیادہ دردناک ہوت[ا ہے۔] اِس کی تحقیق کے لیے جو تجربات اُن کے جسم پر کیے جاتے ہیں، اُن میں جلد کی تہیں اُتاری جاتی ہیں اور شریانوں اور وریدوں کے اندر ہاتھ پاؤں میں سوئیاں داخل

اور یہ سب کارروائی کوئی بے حسی پیدا کرنے والی دوا استعمال کیے بغیر کی جاتی ہے۔ یہ مصیبت
اور درد وہ اس اُمید پر برداشت کرتے ہیں کہ اس سے بالآخر دوسروں کے درد کے ازالہ
کی راہیں معلوم ہو جائیں گی۔

ابتداءً "مرض نوم" کا تحقیقاتی مطالعہ خرگوشوں اور بندروں پر کیا گیا، مگر اس سے
ری مفید نتیجہ حاصل نہیں ہوا، اس لیے یہ فیصلہ کیا گیا کہ تحقیقات کو آگے بڑھانے کے لیے
انسانی خرگوش" (تجرباتی خرگوش کی طرح انسان) کا استعمال کرنا ضروری ہے۔ اس مقصد
ے لے ریاستہائے متحدہ امریکہ کے سینٹ لوئی ہسپتال کے تین ڈاکٹروں نے تجربات انجام
ینے کے لیے اپنے بدن کی پیش کش کی۔ اُنہیں حامل مرضِ نوم حشرات سے کٹوایا گیا اور
ں جوں اُن میں یہ مرض پیدا ہوتا گیا وہ یہ اندراج کراتے رہے کہ ہم پر کیا کیا گزر رہی ہے
کیا کیا ہو رہا ہے۔

پروفیسر جے۔ ایس۔ ہالڈین نے ایک مہلک غیر مرئی اور بے بو گیس" کاربن مان
انڈ" کا مطالعہ کیا (یہ گیس موٹر کار کے ایگزاسٹ گیس کو باہر خارج کرنے والی نلی سے
ہے)۔ پروفیسر صاحب تجربہ کرنے کے لیے خود اپنا خرگوش بن گئے۔ اُنہوں نے خود
ب ہوا بند حجرہ کے اندر بند کر لیا اور جوں جوں یہ سمی گیس اُن کے پھیپھڑوں کے اندر
تس کرتی رہی، وہ اپنے علامات و محسوسات کے نوٹ قلم بند کرتے رہے۔

لندن کی ایک خصوصی ماہر ڈاکٹر ہیلن بارنس نے اُس زہر کے اثرات کی آزمائش
کیا، جسے جنوبی امریکہ کے انڈین تیروں کی نوک پر لگایا کرتے تھے۔ اس کوشش میں
کو تقریباً ہلاک کر چکی تھیں، مگر انہوں نے اپنی علامات نہایت صحیح طور پر بیان کی ہیں۔
ئی کمزوری، اُفتادگی، خستگی، یہ احساس کہ اب موت قریب ہے، حلق میں ضیق اور
حساس؛ اِس زہر کی سرایت کے بعد انہیں یہ احساسات ہوئے۔

جب دنیا کے مشہور ڈاکٹر کاخ بابلئے جرثومیاتی اسالیب (سنہ وفات ۱۹۱۰ء)
کے جراثیم کی دریافت و علیحدگی کا اعلان کیا تو کسی نے اُن کا یقین نہیں کیا، مگر یہ
بت کے لیے کہ کاخ کے علیحدہ کردہ جراثیم ہیضہ ہی کے تھے، ایک منچلے ڈاکٹر میچنہ کاف
کے چار رفقا نے ایک شوربہ تیار کر کے اس کے اندر کاخ کے جراثیمِ ہیضہ کی ایک کاشت
دی۔ پھر اُنہوں نے اس جراثیم آمیز شوربہ کو نوش جان کیا۔ اس سے دو آدمی تو...
طرناک طور پر ہیضہ سے بیمار ہو گئے، مگر دوسرے دو شخص بالکل متاثر نہ ہوئے۔
تا مندانہ تجربہ نے ثابت کر دیا کہ نہ صرف کاخ کے علیحدہ کردہ جراثیم ہیضہ ہی
کہ یہ بھی کہ بعض افراد اس مرض کی مناعت یا مامونیت رکھتے ہیں (اور اس کی
سے غیر متاثر رہتے ہیں)۔

جذام اب بھی ایک بلائے عظیم اور ایک بدترین مرض ہے، جس سے انسان متأثر
ہو سکتا ہے، مگر ڈاکٹر ساکرے ٹس لگنو ڈاکیز نے عمداً خود جذامی بننا منظور کر لیا۔ (ان کی وفات
۱۹۴۴ء میں ہوئی)۔ اس مقصد سے کہ وہ اس مرض کے مختلف مدارج و علامات، ترقی
پذیر رفتار و تغیرات کا خود اپنے بدن پر صحیح صحیح مطالعہ کریں۔ جب مرض کی سرایت اُن
کے جسم میں جاگزیں ہو کر پھوٹ پڑی، تب بھی انہوں نے ہر قسم کے علاج معالجہ سے قطعی
انکار و اجتناب کیا۔ بالآخر اسی جاں باز نے اسکندریہ (مصر) میں "جذامیوں کی ایک
نوآبادی کا انصرام و انتظام کیا، تاکہ وہاں اِس منحوس مرض کی مزید تحقیقات جاری رہے۔

شہیدانِ طب کی حوصلہ مندی، جاں بازی اور ہمدردی، انسان کی یہ کہانی
بہت طولانی ہے۔ اِس کی متعدد مثالیں دنیا کے تقریباً ہر ملک میں اب بھی نایاب نہیں
ہیں۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ انسان کی قسمت ایسے ہی بہادروں اور جانبازوں سے وابستہ
ہے، جو ہمدردی بنی نوعِ انسان کے نیک جذبہ سے اپنی جان تک کی پروا نہیں کرتے۔
اُن کے یہ کارنامے ایٹم بموں کی داستان ہلاکت خیزی یا چاند تک سفر کرنے کی کامیاب
کوششوں سے کہیں زیادہ دلچسپ اور دل آویز ہیں۔

جامعہ طبیہ شرقیہ

(طبیہ کالج) کراچی

یکم اگست ۱۹۶۲ء سے نئے داخلے

طب کی روز افزوں ضرورت اور اہمیت کے پیش نظر جامعہ طبیہ کی مجلس منتظمہ کے فیصلے کے مطابق اس سال طلبہ تعداد پچاس سے بڑھا کر ساٹھ کر دی گئی ہے اگر ۲۵ لڑکیوں کی درخواستیں آگئیں تو اس سال لڑکیوں کا داخلہ بھی ہو سکے گا۔ تعلیم یافتہ نوجوان جو ملک و قوم کی خدمت کا صحیح جذبہ رکھتے ہوں اور طب کی افادیت کو سمجھتے ہوئے اس کے بلند مقا برقرار رکھنے کے خواہش مند ہوں، داخلے کے لیے درخواستیں بھیج سکتے ہیں۔ اس سال تعلیم کی کوئی فیس نہیں لی جا فیس ہائے داخلہ، لائبریری اور امتحان، و بورڈنگ ہاؤس قابل وصول ہوگی۔

تعلیمی قابلیت

۱ ـــــ امیدوار کسی تسلیم شدہ یونیورسٹی کا کم سے کم میٹرک یا اس کے مساوی امتحان پاس ہو۔ زیادہ تعلیم اور ان امیدواروں کو ترجیح دی جائے گی جو عربی، فزیالوجی اور سائنس کے امتحان پاس ہوں۔

۲ ـــــ مولوی عالم، مولوی فاضل یا اس کے مساوی عربی کی سند رکھتا ہو۔

۳ ـــــ منشی عالم یا منشی فاضل یا اس کے مساوی فارسی کی سند رکھتا ہو۔

مطبوعہ لائحہ عمل (پراسپکٹس) اور داخلے کا فارم رجسٹرار سے طلب کیا جاسکتا ہے۔ فارم داخلہ مکمل کر کے مع ا (سرٹیفکٹ) اور فوٹو وغیرہ ۳۱ جولائی تک دفتر پرنسپل بھیج دینا ضروری ہے۔ امیدواروں کو اس تاریخ پر جس کی اطلاع دفتر پرنسپل جامعہ طبیہ شرقیہ میں انٹرویو کمیٹی کے سامنے حاضر ہونا ضروری ہوگا۔ اور کمیٹی مذکور کے قطعی فیصلے کے بعد داخلہ ہو

پرنسپل جامعہ طبیہ شرقیہ

۱۵۹/کیو ۳۔ پی۔ ای۔ سی۔ ایچ۔ سوسائٹی کراچی ۲۹ ٹیلیفون

حفظِ صحت

خوراک اور ورزش سے جسم کو توانا اور سڈول رکھیے

منصور علی خاں

ہم میں سے اکثر کی یہی خواہش
تی ہے کہ ہمارے اندر توانائی تو زیادہ
اگر جسم کا وزن زیادہ نہ ہو۔ یہ مسئلہ
ادوں کی بجائے صرف غذا سے حل
جا سکتا ہے! آپ بھی اس کا تجربہ
ب۔ طریقہ یہ ہے کہ آپ بے شک
خوراک سے زیادہ کیلوریاں یا
رے حاصل کریں، مگر وہ دن کے
ع حصہ میں ہونی چاہییں۔

کبھی کبھی یہ دیکھنے میں آتا ہے
ن لوگوں کا وزن زیادہ ہے، وہ
کے مارے کم خوراک استعمال کرتے
پھر بھی اپنا وزن اور مٹاپا کم کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ دوسری طرف
وزن کے اشخاص دن بھر میں تین بار معتدل غذا کھاتے ہیں، مگر ان کے
نے مٹاپے کا کوئی مسئلہ نہیں ہوتا۔ آخر اس کی وجہ کیا ہے؟

ایک معالج نے خوراک کا ایک بڑا دلچسپ پلان پیش کیا ہے،
سے ایک جوان عورت کا، جو ایک بچّے کی ماں بھی تھی، وزن کم کرنے
انی مدد ملی۔ پہلے اس نے اس عورت کے لیے دن بھر کے واسطے ایک ہزار
یاں مقرر کیں، جو سب کی سب شام کے کھانے کے لیے محفوظ رکھی گئیں
ن میں اس خاتون نے اپنا گزارہ زیادہ تر کافی پی کر کیا۔ اس کے نتیجے کے
طور پر وہ شام تک اس قدر تھک گئی کہ جب اس نے شام کا کھانا کھایا تو
وہ چل پھر نہ سکی بلکہ اس نے صرف آرام کیا۔ اس تجربے سے اُلٹا اثر ہوا اور اس
کا وزن کسی قدر اور بڑھ گیا۔

اس کے بعد معالج نے اُلٹا عمل کیا اور اس کے رات کے کھانے میں
کیلوریوں کی تعداد صرف ۴۰۰ تک
محدود کر دی۔ اس نوجوان عورت
میں کسی وجہ سے خون کی بھی کمی تھی۔
اس کے لیے دن بھر میں تین معتدل
خوراکوں کا جو پلان بنایا گیا تو اس میں
پروٹین اور فولاد کی اچھی خاصی مقدار
شامل کی گئی۔ اس نئے تجربہ کے نتیجہ
میں اس خاتون کا ہر ہفتہ دو پونڈ وزن
کم ہو گیا، حالاں کہ اس خوراک میں
اسے کیلوریوں کی زیادہ مقدار حاصل
ہو رہی تھی۔

بات در اصل یہ ہے کہ جب ہم
جسم انسانی کے لیے کیلوریاں مہیا کرنے
پر زور دیتے ہیں تو یہ بھول جاتے ہیں کہ
وزن کم کرنے کا تعین اس بات سے کیا
جاتا ہے کہ جسم کے اندر ایندھن یا خوراک
کی ضرورت کس قدر ہے اور اس کا خرچ کتنا ہے۔ اگر جسم میں کیلوریوں کی تعداد کم
کر دی جاتی ہے تو اس سے کوئی خاص نتیجہ برآمد نہیں ہوتا۔

ایک بزنس مین کو، جس کے جسم کا وزن بڑھتا جا رہا تھا، یہ محسوس ہوا کہ
شاید اس کی وجہ یہ تھی کہ وہ ناشتہ یا دن کے پہلے کھانے پر بہت کم توجہ دیتا تھا اور
رات کے کھانے پر بہت زیادہ توجہ دیتا تھا۔ اس نے اپنی بیوی کو یہ ہدایت کی کہ وہ
ڈنر تیار کرنے پر اتنا زیادہ وقت اور کوشش صرف کرنے کی بجائے ناشتہ کو گھر بھر کے
لیے زیادہ اہم قرار دے۔ اس طریقہ پر عمل کرنے کا نتیجہ نہایت کامیاب اور خوش گوار
نکلا اور خاندان کے سارے افراد کا وزن ایک خاص نچی سطح پر آ کر مستحکم ہو گیا۔

پہلے پہل تو اسے دوپہر کے کھانے کے لیے اس سے بھی زیادہ بھوک

محسوس ہوئی، جتنی اس وقت محسوس ہوتی تھی، جب وہ ہلکا ناشتہ کیا کرتا تھا، اس نے اپنی بھوک سے مغلوب ہو کر کھانے کی مقدار پر زیادہ توجہ دینے کی بجائے لنچ کے معیار اور اس کی غذائی نوعیت پر زیادہ زور دیا۔ چنانچہ بہتر قسم کا لنچ کرنے سے اسے اپنے اندر پہلے سے کہیں زیادہ توانائی محسوس ہوئی۔

مقصد یہ ہے کہ اگر آپ زیادہ توانائی اور کم وزن چاہتے ہیں تو دن کے زیادہ سرگرم حصہ میں زیادہ اور بہتر غذا استعمال کیجیے۔ اس فارمولے پر عمل کرنے سے آپ حیرت انگیز طریقہ پر اپنے وزن میں کمی اور توانائی میں اضافہ محسوس کریں گے۔ اپنی سرگرمیوں میں ورزش کو بھی شامل کیجیے، کیوں کہ جب تک آپ باقاعدہ ورزش نہیں کریں گے، اس کا امکان موجود رہے گا کہ آپ کی خوراک کی زائد مقدار جسم کے ان حصوں میں جمع ہو کر آپ کو موٹا کر دے، جو زائد اجزا کے لیے قدرتی طور پر بہت زیادہ موزوں ہیں۔

شاید آپ یہ سوال کریں کہ کیا ورزش سے جسم کا رقبہ کم ہوتا ہے؟ جواب یہ ہے کہ آپ ورزش کے ذریعہ یقیناً اپنے جسم کا رقبہ انچوں کے حساب سے کم کر سکتے ہیں۔ ورزش سے دورانِ خون کو تحریک ملتی ہے اور پٹھوں کی حالت اور افعال بہتر ہوتے ہیں۔ نیز اس سے جسم کا ڈھیلا پن دور ہو جاتا ہے۔ جسم کی بہتر تشکیل میں ہلکی پھلکی ورزشوں سے زیادہ کوئی چیز مدد نہیں دے سکتی۔

بہت سے لوگ یہ سوال کرتے ہیں کہ اچھا اگر ہم ورزش کریں تو اس کی شروعات کہاں سے کریں۔ اس کا جواب یہ ہے کہ آپ ٹھیک جسم کے درمیان سے ورزش شروع کریں، کیوں کہ معدہ اور اعصاب کو ورزش کے سلسلہ میں سب سے زیادہ نظر انداز کیا جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ معدہ کا بڑا ہونا ہمیشہ ہی چربی جمع ہو جانے کی وجہ سے نہیں ہوتا۔ ہو سکتا ہے کہ پیٹ اعصاب کے ڈھیلا ہونے کی وجہ سے بڑھ گیا ہو۔ بے شک ظاہری شکل بھی ایک بڑا اہم محرک ہے۔ آپ کو پیٹ کی ظاہری شکل سڈول اور نیچے کی طرف جھکی ہوئی رکھنی چاہیے اور یہ ورزش کے ذریعہ ہی ممکن ہے۔

ایک عام شکایت یہ ہے کہ ورزش کرنے سے بھوک زیادہ لگتی ہے، مگر کیا یہ اصلیت ہے؟ بہتر بھوک لگنے کو زیادہ بھوک لگنا نہیں سمجھنا چاہیے۔ واقعہ یہ ہے کہ ورزش سے آپ کو کھانے کا انتہائی لطف حاصل ہوتا ہے۔

تجربے سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ جو لوگ بسیار خوری کے عادی ہیں، وہ اگر خالی بھی پڑے رہتے ہیں تو اس سے ان کی بھوک میں کوئی کمی واقع نہیں ہوتی مگر ایک بات ضرور ہے اور وہ یہ کہ خالی پڑے رہنے اور ورزش نہ کرنے سے جسم کے اندر حرارو یا کیلوریوں کی ضرورت یقیناً کم ہو جاتی ہے، ورزش کے فائدے بہت بڑے ہیں جب آپ جسمانی ورزش کریں گے تو اس سے حراروں کے جل جانے سے آپ وزن بھی کم ہو گا اور ساتھ ہی حراروں کی ضرورت بھی برقرار رہے گی۔

اگر آپ کے جسم کا کوئی خاص حصہ بے ڈول، بے ہنگم اور ڈھیلا ڈھالا تو آپ اسی حصہ کو اپنی ورزش کا خاص نشانہ بنایئے۔ ورزش کرنے سے آپ نہ چاق چوبند، بلکہ توانا اور سڈول بھی معلوم ہوں گے۔ ورزش کرنے کے لیے آپ رقاصوں کے گروپ میں بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ یا پھر گھومیے، چکر لگایئے، تیرا کی کا شغل اختیار کیجیے۔ غرض جو بھی ورزش آپ کو بہترین معلوم ہو، وہ کیجیے ضرور۔ کسی بھی پسندیدہ ورزش کے ذریعہ آپ گرمیوں کے موسم میں اپنی تازگی بشاشت برقرار رکھ سکتے ہیں۔

حامد اللہ افسر

پسینہ

پسینہ ہر انسان کے لیے نہایت ضروری چیز ہے۔ اس کے بغیر صحت ٹھیک
رہ سکتی۔ اگر ہمیں پسینہ آنا بند ہو جائے تو ہمارے جسم کے اندر جو حرارت پیدا ہوتی
ہے، وہ ہمیں پھونک کر رکھ دے گی اور ہم زندہ نہیں رہ سکیں گے۔ اس کے باوجود
لوگوں کو اکثر یہ کہتے سُنا ہے کہ "مجھے کبھی پسینہ نہیں آتا" اس کا جواب صرف یہ
ہے کہ یہ ایک لغو اور مہمل بات ہے۔ انھیں بھی پسینہ آتا ہے۔ ان کا مطلب یہ
ہے کہ اُنھیں پسینہ نہیں آتا، شاید یہ ہوتا ہے کہ اُنھیں اس طرح پسینہ نہیں آتا
نکھ سے نظر آسکے۔ واقعہ یہ ہے کہ ہمارے جسم کے پسینہ کا زیادہ حصّہ غیر مرئی
کی صورت میں جلد سے نکل کر غائب ہو جاتا ہے۔ معمولی طور پر ہر انسان کے
ے ہر چوبیس گھنٹے کے اندر آدھ سیر سے زیادہ پسینہ نکلتا ہے۔

پسینہ صرف اس وقت نکلتا ہے، جب ہمارے جسم میں زیادہ گرمی پیدا
ہے، جب جسم کی حرارت نارمل یعنی ۹۸.۴ (فہرن ہیٹ) سے زیادہ
ہے اور جتنا زیادہ ہمارے جسم کی حرارت میں اضافہ ہوتا ہے، اُتنا
وہ ہمارا جسم حرارت کی ضرورت سے زائد مقدار کو خارج کرنے کی
ن کرتا ہے۔ پسینہ آنے کا یہی سبب ہے، لیکن جب غیر ضروری
سے پیچھا چھُڑانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے تو اس وقت یہ
پیش آتی ہے کہ جلد میں چھوٹے چھوٹے پسینہ کے غدود اپنے
ت کے ذریعہ جلد کی طرف کچھ نمکین، سلفورس اور روغن دار سیّال
پسینہ کہتے ہیں، بہاتے ہیں۔ یہ رطوبت بخار بن کر نکلتی ہے اور
ے حرارت کھینچ کر نکال دیتی ہے اور جسم کو ٹھنڈا کر دیتی ہے۔

بعض لوگوں کی ہتھیلیوں میں اور پیروں کے تلوؤں میں ان غدودوں کی
ہت زیادہ ہوتی ہے اور وہ اپنے فرائض کی ادائگی میں حد سے گزر جاتے
ن لوگوں کو بہت پسینہ آتا ہے۔

جسم پر نمودار ہونے والے پسینہ کے اور بھی اسباب ہو سکتے ہیں، مثلاً
ب، خوف، فکر و تشویش، گھبراہٹ یا اشتعال سے بھی پسینہ آنے لگتا ہے۔
کے پسینہ کو روکنے کے لیے سوائے اس کے اور کوئی طریقہ نہیں ہے کہ اضطراب
یا اشتعال وغیرہ پیدا نہ ہونے دو۔ اس قسم کا پسینہ عموماً بغل میں یا ہتھیلیوں
میں آتا ہے۔

الرجی یا حساسیت بھی کبھی کبھی بہت زیادہ مقدار میں پسینہ آنے کا سبب....
بن جاتی ہے۔ گو یہ صورت بہت کم پیش آتی ہے۔ خوراک کی بعض چیزیں بھی بعض
اوقات پسینہ لاتی ہیں، مثلاً تیز قسم کے اچار اور چٹنیاں وغیرہ، یا بہت زیادہ مرچیں
پڑی ہوئی ترکاریاں یا سالن۔ زیادہ شراب کے استعمال سے بھی پسینہ آنے لگتا ہے۔

زیادہ مقدار میں پسینہ کا آنا واقعی پریشان کُن اور تکلیف دِہ ہوتا ہے اور
اس سے بعض اوقات بڑی اُلجھن اور سراسیمگی پیدا ہو جاتی ہے۔ گرمی میں بار بار سارے
مُنھ اور ہتھیلیوں کو پونچھتے رہنا کچھ کم پریشانی کا باعث نہیں ہوتا۔ پسینہ میں ڈوبے
ہوئے اور دَمکتے ہوئے چہرے اور بھیگے ہوئے ہاتھ لیے ہوئے کسی سے ملاقات کرنا
خاص طور پر پہلی ملاقات، بہت خِفّت اور شرمساری کا باعث ہوتا ہے اور عورتوں
کے لیے تو واقعی مصیبت بن جاتا ہے۔ کسی کو افراط سے ہاتھ پسینہ آنا اس وقت بڑا
ناگوار، بلکہ نفرت انگیز معلوم ہونے لگتا ہے، جب پسینہ سے بدبو آرہی ہو۔ اصل میں

بدبو اس وقت آنے لگتی ہے، جب پسینہ کو پونچھا نہ جائے اور اکٹھا ہونے دیا جائے، یا خشک ہونے دیا جائے۔

بدن کو پورے طور پر صاف رکھنے کے علاوہ اس کا علاج یہ بھی ہے کہ آدھ سیر گرم پانی میں دو چمچے نمک ڈال کر جن اعضا پر پسینہ آرہا ہو، دن میں دو تین مرتبہ اُن کو اس نمک کے پانی سے دھو ڈالو۔ بعض لوگ کسی اچھے دافعِ عفونت صابن سے بھی ان اعضا کو دھو ڈالتے ہیں، جن پر پسینہ آرہا ہو۔ اس طرح کہ صابن کے جھاگوں کو اعضا پر تھوڑی دیر تک قائم رہنے دیتے ہیں۔ اس کے بعد پوڈر لگا لیتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے زنک آکسائڈ اور ٹلکم پوڈر کو ملا کر لگانا زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

پیروں میں جب زیادہ پسینہ آئے تو ان کو دن میں دو تین مرتبہ دھونا نفع بخش ہوتا ہے۔ جرابوں کو بار بار بدلتے رہنا چاہیے۔

ایک بات کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے۔ جب گرمی کے موسم میں یا ورزش کے بعد پسینہ زیادہ آئے تو پٹھوں میں اینٹھن پیدا ہو جانے کا ڈر ہوتا ہے جو کافی تکلیف دِہ ہو سکتی ہے۔ اینٹھن پیدا ہونے کا سبب یہ ہوتا ہے کہ تمہارے جسم سے پسینہ کے ساتھ کافی مقدار میں نمک خارج ہو جاتا ہے۔ اس نمک کی کمی کو پورا کر دینا چاہیے۔ اگر تم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر پی لو تو اینٹھن کی تکلیف دُور ہو جائے گی۔

غذائیات

زیادہ پُرشباب زندگی کے لیے غذا کی منصوبہ بندی کیجیے

لیلارڈ کارڈیل — قسط نمبر ۶

انسان کی بڑی تمنا یہ ہوتی ہے کہ اُسے
ـطویل اور مفید زندگی سے استفادہ کا
ع حاصل ہو اور زیادہ عمر میں بھی نسبتاً
ںسالی کا احساس موجود رہے۔ بلاشبہ
ـ اچھا مقصد ہے، لیکن ہر اچھے مقصد
یے کچھ قیمت ادا کرنی پڑتی ہے، کوشش
ی پیہم کی ضرورت ہے اور ایک طویل
ائدہ بخش پُرشباب زندگی کی قیمت "غذائی منصوبہ بندی" ہے، اس لیے
قت بے وقت، موقع بے موقع کھانا موقوف کیجیے۔ نازک و نام نہاد ذائقہ
ـ اور شوقین مزاج بھوک کی لذت بخشی کے لیے آلۂ کار (قرم ساق) بننا
یجیے۔ گھٹیا درجہ کی الابلا چیزیں کھا کھا کر اپنی جسمانی صحت کو غارت و تباہ
یجیے!

ایسی منصوبہ بندی میں ابتدا میں تو احتیاط و تمیز کے ساتھ انتخاب کردہ
شباب غذائیں آپ کو دلچسپ اور انوکھی چیز معلوم ہوں گی، لیکن اس
رجب نئی غذاؤں کے انوکھے پن کا احساس رفتہ رفتہ دور ہو جائے گا تو ایک
مرحلہ سامنے آئے گا۔ آپ اُکتا کر چیخ اُٹھیں گے کہ "ارے یہ تو بڑی تکلیف دہ
ـٹ ہے، کون رات دن اس چکر میں پڑے کہ یہ کھائیے اور وہ نہ کھائیے!
ہ بڑا ایسا تنگ توبڑا باندھے!" دراصل یہ سب ایک احساسِ شکست
کا نتیجہ ہوگا، لیکن اگر آپ نے اِس بہکاوے کے احساس کا جم کر مقابلہ کیا
نبے ڈھنگی غذاؤں کے میلان کی پروا نہ کی تو آپ کا شعور بیدار ہو کر کافی
جائے گا اور رفتہ رفتہ آپ اپنے کھانوں کا انتخاب اُن کی غذائی قدر و
ورشباب بخش خاصیت کے لحاظ سے محض اپنے تحت الشعور سے کرنے
،، بالکل اُسی طرح جس طرح کہ ایک ماہرِ تغذیہ اصولاً کرتا ہے۔ اب آپ
جبلّی طور پر اُن بے ڈھنگے کھانوں سے بے رغبتی محسوس
کریں گے، جو پہلے محض ذائقہ کی تسکین کے لیے آپ کو
مرغوب معلوم ہوا کرتے تھے۔

شباب کے دشمن

علمِ غذائیات" دشمنِ شباب امراض" کے
خلاف مؤثر طور پر جنگ کرتا رہا ہے۔ مثلاً سب سے پہلے
عوارضِ خون کو لیجیے۔ نقص الدّم (انیمیا) چالیس سال
سے اوپر عمر والے افراد میں ایک نہایت عام عارضہ ہے۔ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ
جو زردی پائی جاتی ہے، وہ دراصل غذائیاتی قلت الدّم کی ایک صریح علامت
ہے۔ کوئی وجہ نہیں ہے کہ بڑی عمر میں بھی چہرے اور جسم کا رنگ شوخ چمکتا ہوا نہ ہو
بشرطیکہ خون میں رنگین مادّہ کافی موجود ہے، لیکن تن درست (صالح) خون پروٹین
کے بغیر نہیں بن سکتا، اُسی طرح جس طرح کہ معدنی لوہے اور تانبے کے بغیر خون
صالح قائم نہیں رہ سکتا۔ آپ محض چائے اور ٹوسٹ استعمال کرکے اچھا سُرخ
خون پیدا نہیں کرسکتے!

نقص الدّم یا قلتِ خون کا عارضہ کسی بھی عمر میں اور بالخصوص چالیس
سال کے بعد "بے خطر" نہیں ہو سکتا، کیوں کہ یہ عارضہ آپ کی توانائی سے بھرپور
اور کارکردگی کی پُرجوش مدتِ حیات کو گھٹا سکتا ہے۔

چناں چہ اگر اجزائے خون کو شمار کرنے سے آپ کے خون میں سُرخ
جسیمات بے حد کم اور مادۂ ملونہ (ہیموگلوبین) یعنی حمرتِ خون کی فی صدی
مقدار کم پائی جائے تو آپ کو فوراً عمل پیرا ہو کر اپنے خون کی طبعی حالت کی بحالی
کے لیے فکر و توجّہ کرنی چاہیے۔ جسم کی بدحالی کے بہت سے اسباب میں سے ایک
اہم سبب یہ ہو سکتا ہے کہ جو غذا استعمال کی جا رہی ہے اُس کے اندر سے لوہا کم
جذب ہو رہا ہے۔

پھر بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ اکثر معدہ کے اندر کا ترشہ (ہائڈروکلورک ایسڈ) بھی کم پیدا ہونے لگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سن بڑھنے میں بسا اوقات کسی قدر خون کی کمی ساتھ ساتھ پائی جاتی ہے۔ معدی ترشہ کی پیدائش کو زیادہ کرنے کے لیے ہر کھانے سے پہلے ایک گلاس چھاچھ پی لینا مفید ہوتا ہے۔

حمرتِ خون (ہیموگلوبین) کی کمی کو بحال کرنے کے لیے وافر لوہے دار غذاؤں کا استعمال کرنا چاہیے، جن کی فہرست درج ذیل ہے:

لوہے دار غذائیں

۱-حیوانی مآخذ کی غذائیں: کلیجی ہر قسم کی، بھیڑ کے بچّہ کا گوشت، انڈے کی زردی، دل گُردہ، گائے کا گوشت بے چربی دار، کالے چوزوں اور کالے پالتو پرندوں کا گوشت۔

۲-نباتی مآخذ کی غذائیں: زرد آلو یا خوبانی، راب، شفتالو یا آڑو، سوکھے بیر، پاتی چک، کاہو یا سلاد، سالم اناج، خشک سیم، لوبیا خشک مٹر وغیرہ، کشمش، سیب، چقندر کے خوشے، پیاز کا سٹیرا، مولی، مکئی کے دانے، انگور، لیموں، سنترے، اناناس، سالم دیو گندم، مسور، گھیا کدو، اخروٹ، پیاز کی گانٹھیں، ناشپاتی، انار، مویز منقّی۔

لوہے دار غذاؤں کے استعمال کے علاوہ بہتر یہ ہے کہ قلتِ خون کے تدارک کے لیے آپ احتیاطاً اپنے طبیب یا ڈاکٹر سے بھی مشورہ کرلیں۔ وہ غالباً آپ کے خون کی اصلاح و تعمیر کے لیے ایسی معدنی لوہے والی ادویہ تجویز کریں گے جن میں نامیاتی لوہا موجود ہو۔ اس سے خون کی تولید و تجدید بہت جلد ہو جائے گی۔ اس طرح عمل کرنے سے آپ کی توانائی اور قوتِ برداشت جلد بحال ہو جائے گی اور آپ زندگی میں ایک نیا جوش اور نیا لطف محسوس کریں گے اور آپ کی تخیلی قوت زیادہ اور بہتر ہو جائے گی۔

مندرجہ بالا تصریحات سے واضح ہوگا کہ منصوبہ بندی کے ساتھ غذا استعمال کرنے سے آپ اپنے اندر کس طرح نئی جوانی کا احساس پیدا کرسکتے ہیں۔

(باقی آئندہ)

بقیہ (حیاتیاتی گھڑیاں)

ظاہر ہوتے ہیں۔ مثلاً یہ درجۂ حرارت کے تغیرات سے غیر متاثر رہتی ہیں، بشرطیکہ تغیرات زیادہ شدید اور تند و تیز نہ ہوں۔ لیکن درجۂ صفر سینٹی گریڈ سے نیچے یہ یکایک بند ہو جاتی ہیں۔ پھر جب حرارت چند درجہ زیادہ بلند ہو جائے تو یہ پھر چلنا شروع کردیتی ہیں۔ لیکن اب یہ معمولی گھڑیوں کی طرح (جن کو لیٹ چلنے کے بعد پھر صحیح وقت پر نہ ملا دیا گیا ہو) لیٹ ہو جاتی ہیں۔ اسی طرح جب حیوان بے حسی یا تخدیر کی حالت میں بے ہوش ہو تو یہ چلنا بند کردیتی ہیں (مگر ہوش آنے پر پھر چلنے لگتی ہیں)۔ معمولی گھڑیوں کی طرح یہ چوبیس گھنٹوں کا دورہ رکھتی ہیں۔ چناں چہ دیکھا گیا ہے کہ پودوں کے پتے ہر چوبیس گھنٹوں کے وقفوں سے اوپر اور نیچے حرکت کرتے ہیں۔

سرطانی رسولیاں

ماہرینِ حیاتیات یہ جاننے کے لیے بے چین تھے کہ اگر ان حیاتیاتی گھڑیوں کے میکانیہ انضباط اوقات میں کبھی کوئی خرابی پیدا ہو جائے تو اس کا نتیجہ کیا ہو؟ اس کا جواب حاصل کرنے کے لیے ڈاکٹر ہارکر نے ایک نہایت دقیق و نازک تجربہ کیا۔ موصوفہ نے تل چٹون (کاک روچ) میں مزید گھڑیاں (عصبی افراز خلیات) بذریعہ پیوندکاری لگادیں۔ انھوں نے دیکھا کہ جب تک یہ انتقا گھڑیاں جانور کی ذاتی گھڑی کے ساتھ برابر چلتی رہیں، کوئی خراب اثرا ظاہر نہیں ہوئے۔ لیکن جب ان کا دورہ اُلٹا ہو گیا تو زیر تجربہ جانور (تل۔ چٹون) میں خبیث یا سرطانی رسولیاں پیدا ہو گئیں۔ (یہ چیز سرطان کی جاریہ تحقیق میں بہت اہمیت رکھتی ہے)۔

ایک الارم دار گھڑی

اب سائنس داں یہ جاننے کی کوشش کررہے ہیں کہ جانوروں ایسی کتنی گھڑیاں ہوتی ہیں؟ اور کیا وہ مختلف اقسام یا کئی طرز کی ہوتی یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ بہت ممکن ہے کہ ان میں سے کسی گھڑی میں "الارم گھنٹی" کا بھی انتظام موجود ہو۔ جس سے یہ معلوم ہو جائے کہ فلاں فع کب شروع یا بند کردینی چاہیے۔

نفسیات

دانش مندانہ فیصلہ کس طرح کرنا چاہیے؟

رابرٹ ہیل برونر

اکثر انسانی زندگی کے کسی نہ کسی مرحلہ میں بعض متضاد راہیں نظر آتی ہیں، جن میں
سی ایک کو اختیار کرنے کے متعلق ہمیں دانش مندانہ فیصلہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑی
نی اور تذبذب کا سامنا ہوتا ہے کہ کیا کیا جائے اور کیا نہ کیا جائے؟ اس سے بھی زیادہ
بت دہ یہ احساس ہوتا ہے کہ ہم نے بہت کچھ انتظار اور پس و پیش کے بعد جو راستہ
کا اختیار کیا ہے، وہ غلط ہے!

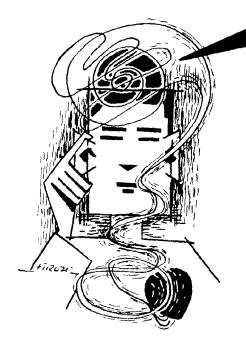
ہم جانتے بوجھتے ہوئے بھی غلط فیصلہ کیوں کرتے ہیں؟ یہ کیا بات ہے کہ بعض
ت ہماری قوتِ فیصلہ منحرف یا مذبذب ہو جاتی ہے؟ مدرسہ کا طالب علم امتحان
وقع پر مشکل سوال کی وجہ سے پنسل ہاتھ میں لیے ہاں یا نہیں کے درمیان ڈانواں
، ہو سکتا ہے، یا محض امتحان کے ڈر سے سراسر بدحواس ہو جاتا ہے۔ پیچیدہ معاملاتِ
ا کی موجودگی میں یہ فیصلہ کرنا مشکل ہوتا ہے کہ مثلاً شادی کا پیغام منظور کیا جائے
رد یا جائے اور بعض اوقات شادی کا محض خیال ہی خوف زدہ کر سکتا ہے۔

درحقیقت احمقانہ فیصلوں اور حَیص بَیص کا رجحان نہ صرف ہمارے
ہیش کی دُنیا کا یا ہمارے پیچیدہ ماحول کا نتیجہ ہوتا ہے، بلکہ بیشتر رُجحان یہ ہماری
ری دُنیا کے پیچ در پیچ اور با ہمدگر متضاد و متخالف تموّجاتِ تخیّل کا آئینہ دار ہوتا ہے۔
ایسی حالت میں صحیح فیصلہ کرنے کے لیے کوئی لگا بندھا قاعدہ نہیں ہے، ورنہ
معمولی کارکن ہونے کے بجائے اپنے شعبۂ کار کے ناظمِ اعلیٰ کی جگہ فائز ہوتے۔ تاہم
ا کی چند ترکیبوں سے کام لے سکتے ہیں، جن سے ہم جیسے دوسروں کو کافی رہنمائی
، ہوئی ہے:

حقائق کو صحیح طور پر جمع و مرتّب کیجیے

جب کوئی مسئلہ طے نہیں کیا جا سکتا ہو تو اُس کے متعلق مزید مقدمات حاصل
لیے کوشش کیجیے۔ آج ہی فوری فیصلہ حاصل کرنے کے لیے عجلت نہ کیجیے، بلکہ
متعلق مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے دو چار دن تک ٹھہر جائیے۔ اس
امیں مسئلہ متعلقہ کے متعلق تمام مزید حقائق جمع کرنے کی کوشش کرتے رہیے۔

جب تمام ضروری حقائق سامنے آ جائیں گے تو عموماً اس کا صحیح حل بھی صاف نظر
آنے لگے گا۔

لیکن محض حقائق کا جمع کر لینا کافی نہیں ہے۔ انھیں صحیح ترتیب کے ساتھ
مرتّب کرنا چاہیے۔ اس ضمن میں امریکہ کے قومی جنگی کالج کے لفٹننٹ جنرل طامس ہرلڈ

بیان کرتے ہیں کہ: "ہم فوج میں تمام قائدین کو یہ تربیت دیتے ہیں کہ پہلے وہ صورتِ
حال کا ایک اندازہ یا "موازنہ" تیار کریں۔ اولاً انھیں یہ جاننا چاہیے کہ اُن کا مقصد
کیا ہے؟۔ اگر آپ کو یہ معلوم نہ ہو کہ آپ کیا چاہتے ہیں، تو صریحاً آپ یہ فیصلہ نہیں کر سکتے
کہ اُس (منزلِ مقصود) کو کس طرح حاصل کرنا چاہیے۔ دوم، ہم انھیں سکھاتے
ہیں کہ اُس مقصد یا منزلِ مقصود کو حاصل کرنے کے مختلف متبادل وسائل پر
غور کریں۔ اکثر اوقات کسی فوجی یا دوسرے مقصد (منزل مقصود) کو حاصل کرنے کا
راستہ صرف ایک ہی نہیں ہوتا، بلکہ متعدد راہیں یا وسائل ہوتے ہیں۔ پھر حتّی الوسع
ہم اپنی حدِ نظر تک ہر متبادل راہ کے موافق و ناموافق حالات و خصائص کو آمنے
سامنے رکھتے ہیں۔ بالآخر ہم اُس راہ یا طریقِ عمل کو منتخب کرتے ہیں۔ جو حصولِ مقصد
کے لیے سب سے زیادہ سازگار نظر آتی ہے۔ اگرچہ یہ بھی کامیابی کی ضمانت نہیں ہو سکتی،
مگر اتنا تو ضرور ہوتا ہے کہ ہم ایک تباہ کن غلط راستہ سے بچے رہتے ہیں۔"

(۲) خود اپنے دل سے مشورہ کیجیے

نفسیاتی علاج کے ماہر تھیوڈور ریک نے ایک بار ایک اہم فیصلہ طلب معاملہ کے متعلق سگمنڈ فرائڈ سے مشورہ چاہا۔ فرائڈ نے جواب دیا کہ: "میں آپ سے صرف اپنا ایک ذاتی تجربہ بیان کر سکتا ہوں۔ جب کسی خفیف معاملہ میں فیصلہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تو مجھے اس کے متعلق تمام موافق و ناموافق اُمور پر غور کرنا ہمیشہ مفید ثابت ہوا ہے۔ لیکن اہم معاملات میں۔ مثلاً شادی بیاہ کے رشتہ یا کسی پیشہ کے متعلق انتخاب کرنا ہو تو اس کا فیصلہ خود ہمارے اندرونی رجحانات کے لحاظ سے ہونا چاہیے۔ اپنی ذاتی زندگی کے اہم فیصلوں میں میرا خیال ہے کہ ہمیں اپنی طبیعت کی اندرونی گہری ضروریات و مطالبات کی متابعت کرنی چاہیے۔"

جب کوئی فیصلہ ہماری اندرونی طبیعت کے مطابق ہوتا ہے تو اُس سے ہمیں فوراً بڑی تسکین و طمانیت محسوس ہوتی ہے اور سابقہ تذبذب کا احساس رفع ہو جاتا ہے۔ دراصل اچھے فیصلے بے انتہا سکون بخش ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس جب ہم کوئی ناگوار طبیعت فیصلہ کر چکتے ہیں تو دل میں ایک دغدغہ یا کھٹک کا احساس باقی رہتا ہے کہ ابھی گتھی پوری طرح سُلجھی نہیں ہے۔

(۳) صحیح وقت کا خیال رکھیے

اہم معاملات کے فیصلہ میں جلدی مت کیجیے، کیوں کہ طبیعت کا رنگ لحظہ بہ لحظہ بدلتا رہتا ہے۔ خیالات کے ہیجان کو کم ہو جانے دیجیے، میٹھی نیند لے کر یکسوئی پیدا کیجیے، جس کے بعد ٹھنڈے دل سے غور کیا جا سکتا ہے۔ جذبات کی گرمی کو ٹھنڈا پڑ جانے دیجیے اور اچھے "موڈ" کا انتظار کیجیے۔ آپ جانتے ہیں کہ اپنے افسر کو کسی رعایت یا تنخواہ بڑھانے کی درخواست اُس وقت پیش کرنی چاہیے جب کہ وہ اچھے موڈ میں ہو، کسی ماتحت پر جھلّا نہیں رہا ہو۔ خود آپ بھی برانگیختگی کی حالت میں اہم فیصلے کرنا پسند نہیں کرتے ہیں۔

یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ فیصلہ کب نہیں کرنا چاہیے

ایک ڈاکٹر کا بیان ہے کہ۔ "جراحیات میں ہم اکثر کئی دنوں بلکہ ہفتوں تک صورتِ حال کا مطالعہ کرتے رہتے ہیں، یہاں تک کہ ہم معقول طور پر مطمئن ہو جائیں کہ اب قدم آگے بڑھانا چاہیے۔ بیشتر فیصلوں کے لیے خود وقت ہی ایک اہم عنصر ہوتا ہے اور وقت ہی غیر یقینی حالات و مواقع میں صحیح راہ عمل کی نشان دہی کر دیتا ہے۔ قبل از وقت فیصلے نہایت خطرناک اور تباہ کن ہوتے ہیں۔"

لیکن کسی فیصلہ کو عمداً ملتوی کرنا اور یہ فیصلہ کرنا کہ ابھی فیصلہ نہیں کرنا چاہیے اور "تذبذب" یا پس و پیش کرنا ایک ہی چیز نہیں ہے۔ اس ضمن میں کاروباری فیا کی ایک کتاب کا مصنف لکھتا ہے کہ۔ "انتظامی فیصلے کرنے کا فنِ لطیف ا مشتمل ہے کہ جو مسئلہ فوری توجہ طلب نہ ہو اسے منفصل نہ کیا جائے۔ قبل از وقت ناپختہ فیصلہ نہ کیا جائے، ایسے فیصلے نہ کیے جائیں جن پر عمل درآمد نہ کیا جا سکتا دوسروں کے کرنے کے فیصلے خود نہ کیے جائیں۔"

بیشتر اوقات یہی کیا جائے کہ مشکل ترین اور پیچیدگی آمیز امور کے فوری نہ کیے جائیں بلکہ انھیں "پکنے دیا جائے" حتیٰ کہ گتھیاں خود بہ خود سُلجھنے لگیں، جد بتدریج ٹھنڈے پڑ جائیں۔ دوسرے لوگ اُس میں حصہ لینے لگیں اور مطلع ہو جائے۔ اس طرح چند روز ٹھہرے رہنے سے پیچیدہ معاملات کو خود بہ خود درو راہ کا موقع ملتا ہے اور ہم بے کار و لا حاصل دماغ سوزی سے بہت کچھ محفوظ رہ سکتے ہیں

آپ اپنے فیصلہ کو لچک دار یا ترمیم پذیر بنا سکتے ہیں

ہم اکثر فیصلوں کو اذیت دہ اس وجہ سے سمجھتے ہیں کہ ہم انھیں ناقابل اٹل یا ناگزیر تصور کرتے ہیں۔ سمر سیٹ ا ہم لکھتا ہے کہ۔ "انسان کی نصف کا مبدا ہی یہ ہے کہ وہ ہر سوال کا جواب "ہاں" یا دو ٹوک "نہیں" میں دینا درآنحالیکہ ممکن ہے کہ ہاں یا نہیں دونوں صحیح جواب نہ ہوں، بلکہ اُن میں میں کچھ ہاں اور کچھ نہیں کی گنجائش موجود ہو۔" ہم موجودہ معلومات کی روشنی قدم بڑھا سکتے ہیں، لیکن اگر آگے چل کر اختیار کردہ راہ صحیح معلوم نہ ہو تو عمل میں جستہ ترمیم کر لینی چاہیے۔

(۵) آخری جز ہمت

بڑے اور اہم فیصلے کرتے وقت ہمیں نفع اور نقصان دونوں کے لیے تیار رہنا چاہیے۔ ؎

شکست و فتح نصیبوں میں ہے وے اے میر ✤ مقابلہ تو دلِ ناتواں نے خو

ایسے فیصلوں کے متعلق دوسروں سے تبادلہ خیال کر لینا مفید ہو اس وجہ سے کہ ممکن ہے کہ معاملہ کے وہ پہلو، جن کو ہم نے نظر انداز کر دیا تھا، رو بلکہ اس وجہ سے بھی دوسروں سے گفتگو کرنے کے دوران میں ہم خود اپنے خ و جذبات کو زیادہ صریح و صاف کر دیتے ہیں۔

اس کے بعد مسئلہ متعلقہ پر چند روز غور و فکر کرنے کے بعد ایک آخر جز ہمت ہے، جس سے کام لے کر فیصلہ صادر کر دینا چاہیے۔ ایک فل ہے کہ "باہمت شخص کی ایک رائے غلبۂ رائے کا حکم رکھتی ہے۔"

ڈاکٹر محمد عثمان خاں

آج کل کی زندگی میں ہر شخص تناؤ سے دبا جا رہا ہے۔
اؤ" ہے کیا چیز؟ تناؤ لفظاً عضلی انقباض ہے۔ (بدن
گوشت کا سکڑنا) "ڈھیلاپن" وہ حالت ہے جس میں
لی انقباض دور ہو کر عضلات نرم اور لچکیلے ہو کر استراحت
ہوتے ہیں۔ تناؤ گہماگہمی کی زندگی سے پیدا ہو جاتا ہے۔
لاپن پیدا کرنا اُسی طرح مشکل ہے جس طرح کہ دماغ کو
شویش سے آزاد کرنا۔ مگر عضلات کے تناؤ کو
رنے کی عادت ڈالنی چاہیے، جس کے لیے
ل کوشش کی ضرورت ہے۔

سُکیڑنا چاہیے؟ بات یہ ہے کہ جب آپ ایک عضلہ کو سکیڑ کر پھر جان بوجھ کر اُس کا تناؤ
ڈھیلا کرتے ہیں، تو آپ اُس پر پورا قبضہ و اختیار
رکھنے لگتے ہیں، مقتدر ہو جاتے ہیں۔

تناؤ کی مداومت بڑی حد تک
ایک عادت ہے، جو جاری رہتی ہے اور آپ
اُس سے بے خبر رہتے ہیں۔ حقیقتاً آپ کو اس
کا احساس نہیں ہوتا کہ آپ اپنے عضلات کو
تنا ہوا رکھے ہوئے ہیں۔ اس عادت کو توڑنے
کے لیے عضلی گروہوں کو تاننے اور ڈھیلا کرنے
کی مشق و مزاولت کرنا چاہیے۔

عضلات کے تناؤ کو کم کر کے سکون حاصل کیجیے!

مثلاً کرسی پر اپس کی نشست پر ذرا پیچھے ہٹ کر بیٹھیے۔ . . . جبڑے کے
ت کی گرفت کو کم یا ڈھیلا کر دیجیے۔ . . اس سے بڑا آرام معلوم ہوگا۔ اگر اخبار
ے پکڑے ہوئے ہوں، تو ذرا انگلیوں کی گرفت کو ہلکا کر دیجیے۔ کرسی پر آرام سے
یے۔

ہلکی کر دیجیے

جب آپ اپنے عضلات کو تاننا بند کر دیتے ہیں تو تشویش پر آپ کی گرفت ڈھیلی
ہے اور پھر اس سے دباؤ کا احساس بھی ہلکا ہو جاتا ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ سخت سُکڑے
ملات آپ کے دماغ یا تنفّس کو یہ پیغام بھیجتے ہیں کہ حالات ناسازگار یا خراب
ماغ ڈاک رسانی کے ذریعے کچھ احساسات بھیجتا ہے جن سے عضلات کا تناؤ
ہے۔

اگر آپ اس حقیقت کو جان لیں کہ تناؤ، تشویش اور دباؤ ایک دوسرے
کے ایک "دائرۂ فاسد" بنا دیتے ہیں، تو پھر آپ عضلات کی تنش کو ڈھیلا
ہمیت کو بخوبی سمجھ سکتے ہیں۔
ڈھیلاپن پیدا کرنے کے لیے مشق ضروری ہے۔ ماہرینِ فن حسب ذیل اسلوب
رش کرتے ہیں: عضلات کے ایک گروہ کو شعوری طور پر تانیے، پھر
۔ شاید آپ تعجب کریں گے کہ ایسے عضلہ کو جو پہلے ہی سے تنا ہوا ہے، پھر کیوں

خیالات کا بھی خاص اثر ہوتا ہے۔ سکون اور ڈھیلے پن کا تصور کیجیے اور اپنے
اندر ایک استراحتی کیفیت پیدا کیجیے۔ اس سے آپ کے نفسیاتی سکون کے تصور سے
متاثر ہو جاتے ہیں اور خود ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔

ڈھیلے پڑ جائیے

شتاب کاری یا جلد بازی اس دائرہ فاسد کے اندر کہاں منطبق ہوتی ہے؟
عاجلانہ حرکات بذاتِ خود مضر نہیں ہوتے، بلکہ وہ بے صبری اور تشویش جو بیشتر اوقات
عجلت کے ساتھ وابستہ ہوتا ہے عضلی اور نفسیاتی تناؤ پیدا کر دیتی ہے۔ اس حالت
میں آپ خیالات میں سکون پیدا کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ ماہرِ نفسیات
ڈاکٹر دوکھی ییٹس ــــــــــ اس کی حسب ذیل صراحت کرتی ہیں
. . . . "لفظِ سکون کا خیال کیجیے اور تصور کیجیے کہ آپ ہمہ تن سکون کی حالت میں ہیں۔
اپنے عضلات ڈھیلے کر دیجیے، اُنھیں نرم اور پلپلا ہو جانے دیجیے۔" ذرا اس کی
کوشش تو کیجیے۔

جوتے آرام دہ پہنیے، جو سہارا بخش بھی ہوں۔ تنگ جوتوں اور پتابوں
سے پاؤں دُکھنے لگتے ہیں اور آپ ساری دور تکان محسوس کرتے ہیں۔ حتی الامکان
کام جلد ختم کر کے، گہماگہمی کے وقت سے پہلے گھر آ جائیے۔ پاؤں ذرا اوپر رکھ کر گرم
چائے کی ایک پیالی آہستہ آہستہ گھونٹ گھونٹ پیجیے، جس کے ساتھ قدرے

عرق لیموں اور ایک آدھ لونگ ملی ہوئی ہو اور قدرے مکھن لگا ہوا توس بھی کھایئے۔ ڈھیلے ہو کر قدرے آرام کیجیے۔ شام کا کھانا ہلکا کھایئے۔ زیادہ کھانے سے توانائی کم ہو جاتی ہے۔

زیادہ توانائی

ہر شخص چاہتا ہے کہ اُسے زیادہ سے زیادہ توانائی حاصل ہو۔ توانائی سے دل گرماتا ہے اور ہر کام انجام دیا جا سکتا ہے۔

توانائی کس چیز سے حاصل ہوتی اور کس چیز سے ضائع ہو جاتی ہے؟ ہمارے جسم توانائی کی شکل بدل دیتے ہیں اور غذا ہماری ایندھن ہے۔ ہم غذا سے توانائی حاصل کرتے ہیں۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ دن کے وقت ہم کاروبار کی گھما گھمی میں کھانا کھانے میں بڑی جلد بازی سے کام لیتے ہیں اور شام کے وقت زیادہ کھا لیا کرتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا کہ صبح کے وقت پستی کسی قدر دیر سے اور دوپہر کے وقت گراوٹ کا احساس جلد تر ہونے لگتا ہے۔

تکان کو دور رکھنے کے لیے دن کا آغاز اچھے توانائی بخش ناشتہ سے کیجیے۔ صبح کا ہی ناشتہ میں پروٹینی غذا، ایک دو انڈے، دودھ کے ساتھ تھولی یا دلیا، پھل یا پھلوں کا عرق، توس اور کافی ہونی چاہیے۔

یہ صحیح نہیں ہے کہ کاربوہائڈریٹ غذا (نشاستہ اور بعض قسم کی شکر) سے توانائی زیادہ حاصل ہوتی ہے۔ توانائی تمام تغذیہ بخش اجزا — پروٹین، چربیوں اور کاربوہائڈریٹ سے حاصل ہوتی ہے اور مزید برآں حیاتین ضروری ہیں، جو پھلوں اور سبزیوں میں موجود ہوتے ہیں اور غذائی توانائی کو خود آپ کی جسمانی توانائی میں تبدیل کرنے کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ اچھی متوازن غذا سے حاصل شدہ توانائی زیادہ دیرپا ہوتی ہے۔

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے، جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں دقت ہوتی ہے اور وقت بھی لگتا ہے۔ براہ کرم اپنے خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر رسالہ کے ریپر پر آپ کے پتہ کے اوپر لکھا ہوتا ہے۔

"ادارہ"

'قانون' کا پہلا تُرکی ترجمہ

حاجی مصطفیٰ آفندی نے جو توقاط کے رہنے والے تھے سلطان مصطفیٰ سوم کی فرمائش پر بوعلی سینا کی کتاب 'قانون' کا عربی سے پہلی بار ترجمہ کیا۔

(یورپ نامہ حصہ اوّل سے)

علم نفسیات کی ترقی نے انسانی فطرت کے سربستہ رازوں تک رسائی کو بتاً آسان بنادیا ہے۔ دوسرے علوم میں تجزیہ و تحلیل کا جو عمل ہے نفسیات بھی انسانی ن کی پیچیدگیوں کو سمجھنے کے لیے بڑی حد تک اسے اپنا چکا ہے لیکن خارجی علوم کے ملے میں نفسیات کو چند در چند دشواریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ انسانی ذہن میں راست جھانکنا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ وقت کے بہاؤ پر ایک شخص کے مشاہدہ ت احد، حسیاتی تجربوں اور خارجی دنیا کے داخلی ردِ عمل کا دائرہ اتنا وسیع ہوتا ہو کہ ب کو سمجھ لینا اگر ناممکن نہیں تو بڑا مشکل ہے۔ بہر حال علمِ نفسیات اس سے راہونے کی ہر ممکن کوشش میں مصروف ہے تحلیل نفسی اس کا ایک کامیاب حربہ کے ذریعے کسی کی صحیح ذہنی حالت کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔ سماجی نفسیات کو ن ادب، آرٹ اور فن سے بڑی مدد ملتی ہے۔ معمولی آدمیوں کی گفتگو، چال ڈھال، حرکت، اٹھنے بیٹھنے کے انداز اور معمولی اطوار سے ایک ماہر نفسیات بڑی اہم دم کرلیتا ہے لیکن بڑے سیاستدانوں، مفکروں اور ادیبوں کا نفسیاتی تجزیہ عام کے مقابلے میں نسبتاً پیچیدہ اور دلچسپ ہوتا ہے۔ اس کے بعض اسباب سیاست داں جو خود دوسروں کے جذبات سے کھیلتا ہے اپنے اندر لازمی بانی پیچیدگی پیدا کرلیتا ہے۔ اس کی خاص انسانی صفات پر چالاکی اور کے عناصر حاوی ہو جاتے ہیں اور چونکہ اسے امید ہوتی ہے کہ اسی طرح حاصل ہوگی، اس لیے اچھائی برائی کا وہ معیار جسے قبولِ عام کا درجہ حاصل ں کے ذہن میں ٹوٹ جاتا ہے ــــــــ مفکرین اور ادیبوں کے ہاں اس کس معاشرے کی روایتی، اس کے جھوٹ اور پُر تصنع ماحول کا شدید ردِ عمل ی سچا ادیب ایسا نہیں ملے گا جو سچائی کو بے نقاب دیکھنے کے لیے نہ تڑپتا تحریریں ماحول پر طنز اور بہتر زندگی کی خواہش ملتی ہے جسے مختلف ادیب مختلف نام دے دیتے ہیں۔ کوئی انقلاب چاہتا ہے، کوئی حسن کی تلاش میں سرگرداں ہے، کوئی اصلاح کا جذبہ رکھتا ہے، کوئی انسانی فطرت کو سمجھنا چاہتا ہے، وہ علم کو ترقی کی بنیاد مانتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔ لیکن یہ سارے ادیب بعض مشترک قدریں بھی رکھتے ہیں۔ وہ حال سے ناآسودہ ہوتے ہیں۔ وہ اگر آنے والے زمانے سے نہیں تو کم از کم اپنے فن میں آسودگی حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ قنوطی ادیب بھی اپنے فن کے ذریعے آسودگی حاصل کرتا ہے۔ یہاں تک ماہر نفسیات کا کام آسان ہے لیکن اس سے ایک قدم آگے پہنچ کر اس کے لیے دشواریاں شروع ہو جاتی ہیں۔ ادیبوں کے بارے میں مشہور ہے کہ وہ عموماً اب "نارمل" ہوتے ہیں۔ سارے ادیب اس زمرے میں نہیں آتے۔ لیکن بڑی حد تک یہ بات صحیح ہے کہ ان کے عادات و اطوار عام آدمیوں سے خاصے مختلف ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں بہتر ہوگا اگر چند مثالوں کے ذریعے اپنی بات کی وضاحت کردی جائے۔ اپنے ملک کے ایک نوجوان ادیب سے میری اچھی خاصی ملاقات ہے۔ وہ حکومت کے اعلیٰ ملازمین میں سے ہے۔ مالی حالت اچھی ہے۔ شادی ہو چکی ہے۔ بیوی خوبصورت ہے۔ گھر اچھا ہے۔ سیر سپاٹے کے لیے موٹر کار موجود ہے۔ اگر اس کے علاوہ کسی اور چیز کی ضرورت پڑ جائے تو آسانی سے حاصل کرسکتا ہے لیکن نہ جانے کیا بات تھی کہ اس نے کچھ عرصے سے بلا وجہ لکھنا بند کر رکھا تھا۔ ایک دن میں نے اس سے پوچھا تو مسکرا کر جواب دیا بھئی میرے ساتھ عجیب معاملہ ہے۔ ایک دو بار اس سے پہلے بھی ایسا ہو چکا ہے۔ میں بتا نہیں سکتا کہ یہ کیا افتاد ہے لیکن اس کی حقیقت سے انکار نہیں کرسکتا ــــــــ میں ایک عرصے سے محسوس کر رہا ہوں کہ میرا دماغ بند ہو گیا ہے۔ میں ایسے زمانے میں قلم نہیں اٹھا سکتا۔ اب انتظار کر رہا ہوں کہ دماغ کھلے تو کچھ لکھوں۔ میں نے سوال کیا کہ کتنے عرصے تک عموماً اس کی یہ حالت رہتی ہے۔ وہ بولا کہ اس کی کوئی میعاد مقرر نہیں ہے۔ ممکن ہے آج ہی کھل جائے۔ میں

نے اس سے پھر کئی سوال کیے کہیں اس کا سبب کاہلی تو نہیں۔ وہ اس دوران میں ذہنی طور پر کیا محسوس کرتا ہے۔ اس پر اس زمانے میں کوئی خاص ردِّ عمل تو نہیں ہوتا۔ اس نے بتایا کہ وہ بالکل کاہل نہیں ہے۔ دوسرے کاموں کے علاوہ مطالعہ کا کام برابر جاری رکھتا ہے۔ کوئی خاص ردِ عمل اس نے کبھی محسوس نہیں کیا۔ البتہ اس دوران میں ذہن کی حالت کچھ عجیب ہوتی ہے۔ بس اسے "سوتے جاگتے" کی کیفیت کا نام دے لیجیے۔ وہ اس دوران میں برابر مسکراتا رہا۔ مجھے اس کی مسکراہٹ بے معنی نظر آئی۔ لیکن یہ تو کوئی ماہر نفسیات ہی بتا سکتا ہے کہ اس ادیب کے لاشعور میں کون سا مسئلہ الجھ گیا ہے جو دماغ کو اچانک کچھ عرصے کے لیے بند کر دیتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس کی اس ذہنی کیفیت کے پیچھے معاشی خوش حالی کا کوئی منفی ردِّ عمل ہو۔ بہرحال ایک دوسرے ادیب کا حال سنیے جو برِ صغیر پاک و ہند میں خاصی شہرت کا مالک ہے۔ اپنی تحریروں میں بے حد جری اور بے باک نظر آتا ہے۔ نہایت ذہین اور لائق ادیب ہے۔ لکھنے کے علاوہ گفتگو میں بھی انتہائی مہارت رکھتا ہے۔ بعض مسائل جو خاصے پیچیدہ ہوتے ہیں، گفتگو میں بڑی آسانی سے سلجھا دیتا ہے لیکن ہر چھے سات مہینے کے بعد تقریباً دو ڈھائی ماہ تک کے لیے بالکل چپ ہو جاتا ہے۔ آدمیوں سے بھاگتا ہے۔ بال بچوں سے نفرت کرنے لگتا ہے، سڑکوں پر آوارہ پھرتا ہے، تنہائی میں کبھی خود بخود ہنسنے لگتا ہے اور کبھی کبھار اس کی آنکھوں میں آنسو تیرتے ہوئے دیکھے جاتے ہیں۔ بال بڑھ جاتے ہیں۔ کئی کئی دن تک داڑھی نہیں بناتا۔ کسی جلسے میں شریک نہیں ہوتا۔ کسی سے کوئی گفتگو نہیں کرتا۔ معمولی کام سے گھبراتا ہے۔ چڑچڑا ہو جاتا ہے اور اچانک ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس وقت اس سے اس تبدیلی کا سبب پوچھیے تو وہ ہمیشہ یہی کہتا ہے کہ جو بات اسے معلوم ہی نہیں وہ کیسے بتائے۔ وہ اسے اپنی کوئی مخصوص ذہنی حالت قرار دیتا ہے جس کا تجزیہ کم از کم وہ اپنے بس کی بات نہیں سمجھتا۔ وہ بتاتا ہے کہ اسے سوشل لائف بہت زیادہ پسند ہے۔ بال بچوں سے محبت ہے۔ عام آدمیوں سے علیحدہ رہنے کا اس کی زندگی میں کوئی سوال نہیں پیدا ہوتا۔ مالی دشواریوں کا وہ شکار نہیں ہے۔ ادبی شہرت کا بھی مالک ہے۔ پھر ایسا کیوں ہوتا ہے۔ ہم سب کے لیے اس کی یہ "اب نارمل" حالت ناقابلِ فہم ہے۔ میرے ایک شاعر دوست مجھ سے ایک دن فرما رہے تھے کہ انھیں ایک ذہنی تجربہ بار بار ہوا ہے۔ میں اس کی کچھ تشریح کروں ——— وہ کہنے لگے کہ تم جانتے ہو میں مشاعرے کے شعراء سے بالکل الگ ہوں۔ مجھے ادب و شعر کے سنجیدہ مسائل سے گہرا لگاؤ ہے اور میں ان مسائل کو معاشرے کے ایک فرد کی حیثیت سے قبول کرتا ہوں لیکن بعض اوقات میں نے محسوس کیا ہے کہ میں خود اپنے قابو سے باہر ہوں۔ میں نے اپنے اندر ایک دیو کو جنم لیتے دیکھا ہے جو ساری دنیا کو اپنے بازوؤں پر گردش دیتا ہوا میرے ساتھ ساتھ چلتا ہے۔ میں اس دیو کی طا[قت] سے مرعوب ہونے کے علاوہ حیرت میں ڈوبا رہتا ہوں کہ وہ میرے دماغ میں آ گیا۔ میں اگر چاہوں کہ ذہن کو جھٹک کر اسے نکال دوں تو یہ ممکن نہیں ہے۔ وہ اور میرے ذہن کی طاقت سلب کر لیتا ہے۔ جب بھی مجھے یہ تجربہ ہوتا ہے میں کوئی نہ کوئی اچھی نظم تخلیق کی ہے۔ لیکن میں تم سے اعتراف کرتا ہوں کہ عام میں ایسی نظم لکھنا میرے بس سے باہر کی بات ہے۔ ایسی نظمیں اسی دیو نے لکھی مجھے ایسی نظموں کی تخلیق کے باوجود اس دیو سے پیچھا چھڑانے کی شدید آرزو چاہتا ہوں کہ کوئی میری مدد کرے۔ میرے خیال میں یہ دیو اس کی زبردست صلاحیتوں کا مظہر ہے لیکن اسے اس کا علم نہیں ہے اور علم نہ ہونے کی وجہ ایک مخصوص الجھن کا شکار ہو جاتا ہے۔

ایسے ہی نہ جانے کتنے عجیب و غریب تجربات و حالات سے ادیبوں دیکھا گیا ہے۔ ماہرین نفسیات کے لیے یہ واقعات اپنے علم کو جانچنے اور پرکھ کسوٹی بن سکتے ہیں۔ مجھے توقع ہے کہ ایک دن ان سربستہ رازوں کو نف[سیات کے] ماہرین معلوم کر لیں گے اور انسانی ذہن سے ایک بہت بڑا بوجھ ہٹ جا[ئے گا۔ اس] وقت ادیب، مفکر اور سائنس داں شاید علم کی زیادہ تابناک روشنی میں بہت بڑی فکر اور بہت بڑے ادب کے خالق بن سکیں گے۔ میں نے آج جو میں تحریر کیا ہے وہ نفسیات کے ایک طالبِ علم کی حیثیت سے میری علمی جستجو بکھرے ہوئے اوراق ہیں جو شاید عام قارئین کے لیے بھی دلچسپی کا باعث ہ[وں]!

کیلا اور دودھ ازالۂ فربہی کے

ہر وہ غذا جو صرف شدہ توانائی کے مقابلے میں تغذیہ کم پہنچا[ئے] کو کم کرتی ہے۔ اگر غذا ضروری مواد ——— اجزائے لحمیہ اور حیاتین ——— مناسب مقدار میں مہیا کرتی ہے تو اس کو بے خ[طر] کیا جا سکتا ہے۔ کیلا اور بالائی سے صاف کیا ہوا دودھ سادہ، کم قیمت ہونے کے علاوہ شکم سیری کا فائدہ بھی دیتا ہے۔ اس کی مقدار کی ساتھ پیمائش کی جا سکتی اور بے مشقت تیار کیا جا سکتا ہے سے چھے کیلے اور بالائی اترے ہوئے دودھ کے چھے گلاس یومیہ بالکل

مدثر حسین امروہوی

جنوری ۱۹۰۶ء میں ڈاکٹر جارج کو نیویارک کے ایک گھر میں بلایا گیا تھا۔ ڈاکٹر جارج پریکٹس بھی کرتا تھا اور بحیثیت سائنس داں بھی مشہور تھا۔ جہاں ڈاکٹر کو بلایا گیا اُس مکان کے مکینوں میں سے چھ پر ٹائیفائڈ کا حملہ ہوا تھا۔ جب ڈاکٹر وہاں پہنچا تو ریضوں کی حالت غیر ہو چکی تھی۔ مریض مرض کی آخری حدود میں پہنچ چکے تھے۔ ان میں سے کسی ایک کے بھی بچنے کا سوال پیدا نہ ہوتا تھا چنانچہ یہی ہوا!

اب ڈاکٹر کیا کرے؟ مرنے والے مر چکے تھے۔ اس نے سوچا کہ مرنے والوں کی خاطر کم از کم مرض کے آغاز کے وجود ہی کا پتہ لگائے!

اس واقعے سے کچھ ہی دن قبل جرمنی کے مشہور و معروف سائنس داں رابرٹ کوچ نے جراثیم کے اختلافی مبحث پر تقریر کرتے ہوئے کہا تھا کہ ٹائیفائڈ کے جراثیم ان اشخاص کے ذریعے بھی پھیل سکتے ہیں جو خود اس مرض میں مبتلا نہیں ہوتے! دودھ، پانی اور اشیائے طعام کی خرابی کے علاوہ "مرض بردار" انسان بھی ٹائیفائڈ کے پھیلانے کا نہایت اہم ذریعہ ہیں!

ڈاکٹر نے تحقیقات شروع کی۔ اس کا مقصد دراصل اسباب مرض کا پتہ لگانا تھا، کسی کو اس سلسلے میں ملزم ثابت کرنا نہیں تھا۔ سب سے پہلے اس نے متوفیوں کے ملازمین کی فہرست بنائی۔ سب سے پہلا نام "میریا" کا تھا۔ وہ باورچی کا کام کرتی تھی اور سالِ گذشتہ ۴ اگست کو نوکر رکھی گئی تھی۔ وہ بیمار بھی نہیں پڑی تھی۔ ڈاکٹر نے اس کا ریکارڈ دیکھا اور دوسرے نوکروں سے اس کے بارے میں تحقیقات کی۔ انھوں نے تمام ضروری معلومات مہیا کیں۔ میریا ایک ادھیڑ عمر کی تن درست و توانا اور مستعد کار عورت تھی۔ اس کو نیویارک کے "گھریلو کام دھندوں کے نوکروں کے دفتر روزگار" کے ذریعہ یہ ملازمت ملی تھی۔

ڈاکٹر روزگار کے دفتر میں پہنچا۔ اس قسم کی تحقیقات سے وہ کچھ مطمئن نہ تھا، پھر بھی اس نے سوچا کہ ٹٹول دینے میں کیا ہرج ہے۔ کسی قسم کے نتائج برآمد ہونے کی اُسے اُمید نہ تھی لیکن دفتر نے بہت اہم معلومات بہم پہنچائیں۔ اس کے پچھلے مالکان کے تمام پتے دیے گئے۔ یہ تعداد میں کئی تھے۔ ایک بار تو ڈاکٹر اس تعداد کو دیکھ کر گھبرا سا گیا۔ اُسے اپنے مقصد کی تکمیل ہوتی نظر نہ آتی تھی۔ بہرحال اس نے طے کیا کہ کچھ لوگوں سے فرداً فرداً ملنا چاہیے۔

سب سے پہلے وہ اس فیملی میں پہنچا جنھوں نے میریا کو ۱۹۰۰ء میں ملازم رکھا تھا۔ معلومات کرنے پر پتہ چلا کہ کوئی قابل توجہ بات پیش نہیں آئی تھی۔ میریا کے دوران ملازمت کوئی بیمار نہ پڑا تھا۔ "ہاں البتہ ایک بار ایک مہمان کو ٹائیفائڈ ہو گیا تھا۔" جارج اس اطلاع پر چونکا۔

اب اُس نے دوسری فیملی سے جہاں میریا ملازم رہی تھی ملاقات کرنے میں دیر نہیں لگائی۔ یہ ایک وکیل کا گھرانہ تھا۔ وکیل صاحب نے ۱۹۰۲ء میں میریا کو باورچن کی حیثیت سے نوکر رکھا تھا۔

"کیا میریا کے دوران ملازمت آپ کے یہاں کسی کو ٹائیفائڈ ہوا تھا" جارج نے وکیل صاحب سے سوال کیا۔

"یقیناً جناب، ایک بار گرمیوں میں میرے اور باورچن کے علاوہ سب ہی پر ٹائیفائڈ نے حملہ کر دیا تھا،" وکیل صاحب نے جواب دیا۔

اب جارج کا شک یقین میں بدل چکا تھا۔ وہ اُن سب ہی گھرانوں میں گیا جہاں میریا کام کر چکی تھی۔ وہ ہر بار حیرت اور استعجاب کے سمندر میں ڈوبتا چلا گیا۔ اس کی تمام ملاقاتوں کا لُبِ لباب یہ تھا کہ جہاں کہیں میریا نے ملازمت کی تھی وہاں ٹائیفائڈ نے پہنچ کر دو چار جانیں ضرور لی تھیں۔

اس دوران میں میریا لاپتہ ہو چکی تھی۔ جارج نے اس کی تلاش و جستجو شروع کر دی کیوں کہ اس باورچن۔ ۔ ۔ نہیں بلکہ معصوم قاتل کی وجہ سے

عدم آبادی کی آبادی میں برابر اضافہ ہو رہا تھا۔ ڈاکٹر نے دفتر روزگار اور دوسری ایجنسیوں کو لکھا کہ میریا کا پتہ لگائیں۔

آخر کار وہ ایک ایسے گھر میں ملازمت کرتی پائی گئی جہاں افرادِ خانہ میں سے کئی ٹائیفائڈ میں مبتلا تھے۔ جب جارج اس سے ملاقات کے لیے وہاں پہنچا تو پتہ چلا کہ میریا ملازمت چھوڑ کر جا چکی ہے۔ پھر تلاش کا سلسلہ شروع ہوا اور ڈاکٹر نے اُس کو نیویارک کی ایک نواحی بستی میں کام کرتے پایا۔

اس نے میریا سے ملاقات کی اور اس کا بغور طبی مطالعہ کیا۔ ڈاکٹر کو یقین نہیں آتا تھا کہ ایسی تن درست اور چاق چوبند عورت کوئی مرض ۔ ۔ ۔ ۔ نہیں بلکہ موت! پھیلاتی پھرتی ہے۔ لیکن ڈاکٹر اس کو کیا کرتا کہ اُس گھر میں بھی ٹائیفائڈ کا ایک مریض موجود تھا!! اب یہ حقیقت واضح ہو گئی تھی کہ وہ "مرض بردار" تھی! ٹائیفائڈ بردار تھی!! ۔ ۔ ۔ ۔ "موت بردار" تھی!!!

میریا کو جب یہ بات معلوم ہوئی تو اس نے جارج سے کہا "میں نے ان لوگوں کو بیمار نہیں ڈالا ۔ ۔ ۔ ۔ میں نے تو ان کی مدد کی ۔ ۔ ۔ ۔ ان کی تیمارداری کی ۔ ۔ ۔ اور ان سب کی دیکھ بھال کی ۔ ۔ ۔ ۔ میں نے کوئی غلط کام نہیں کیا۔"

ڈاکٹر کی سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ وہ کیا کرے؟ بظاہر میریا نے کوئی غیر قانونی کام نہیں کیا تھا! اس نے نیویارک کے "محکمۂ صحت" کو مطلع کر دیا!

"ناقابلِ فہم و یقین" محکمۂ حفظانِ صحت نے ڈاکٹر کی اطلاع پر ریمارک دیا! لیکن کچھ نہ کچھ کرنے کا وعدہ ضرور کر لیا!

اگلے دن صبح کو محکمۂ حفظانِ صحت سے متعلق ایک ڈاکٹر مع پولیس کے اُس مکان پر پہنچا جہاں میریا ملازم تھی۔ میریا اس وقت باورچی خانہ میں کام کر رہی تھی۔ وہیں سے اُس نے پولیس کو آتے دیکھا اور سمجھ گئی کہ وہ اُسے پکڑنے آ رہے ہیں۔ اس نے عقبی دروازہ سے نکل جانے ہی میں اپنی عافیت سمجھی!

لیکن پولیس سے بچ کر کہاں جاتی!

ڈاکٹر جارج نے اپنے کیمیائی تجربات سے ٹائیفائڈ کے جراثیم کی موجودگی اس کے ہاتھوں پر ثابت کی۔ جس شے کو وہ چھوتی تھی اُس میں یہ جراثیم شامل ہو جاتے تھے!

بے چاری میریا پر بہت سے ڈاکٹروں نے کیمیائی تجربات کیے۔ اخبارات نے اُس کی کہانی جلی سُرخیوں کے ساتھ شائع کی۔ اُسے اندازہ ہوا کہ وہ ایک اہم اور مشہور ہستی بن گئی ہے۔

میریا کو ایک بڑے شفاخانہ میں رکھا گیا۔ اس پر کچھ تجربات اور آپریشن ہو[ئے] تھے۔ ڈاکٹروں کی متفقہ رائے تھی کہ ٹائیفائڈ کے جراثیم کی اصل بنیاد "صفرا[وی] مثانہ" ہے۔

اس کو ایک اچھی کاٹج رہائش کے لیے دی گئی۔ انواع و اقسام کے کھا[نے] اس کو ملتے، لیکن پھر بھی وہ وہاں خوش نہ تھی۔ آخر کار اس نے بولنا بند کر دیا۔ باہر ٹہلنے [کے] لیے جانے سے انکار کیا اور ڈاکٹروں کے ساتھ اشتراک بھی بند کر دیا!

اس نے ایک درخواست دی کہ وہ کسی کے لیے کھانا نہیں پکائے گی اور مح[کمۂ] حفظانِ صحت کو مستقل طور پر اپنے متعلق رپورٹ دیتی رہے گی۔ محکمۂ حفظانِ صحت کی ا[نتظامی] مشنری میں کافی تبدیلی ہو چکی تھی۔ نئے افسروں میں سے کئی کا خیال تھا کہ میریا کو غیر ضروری طور پر روک رکھا گیا ہے۔ انھوں نے اس کی درخواست پر ہمدردانہ غ[ور] کیا اور اس کو چھوڑ دیا! شروع میں میریا اپنے وعدہ پر قائم رہی لیکن کئی مہینے تک بے کار رہنے کی وجہ سے اسے اُلجھن ہونے لگی۔ آخر کار وہ نام بدل کر ایک تاریک کے گھٹیا سے ہوٹل میں کام کرنے لگی۔

اب وہ مفرور تھی۔ ایک مرتبہ اس کے ہاتھ میں چوٹ لگ گئی۔ حالاں[کہ] میں کئی دن تک سخت درد ہوتا رہا لیکن وہ ڈر کے مارے ڈاکٹر کے پاس نہ گئی۔ رف[تہ رفتہ] زخم مندمل ہو گیا تو اس کو ایک ریسٹوراں میں "ویٹریس" کی جگہ مل گئی لیکن ج[ب] ایک ہوٹل میں باورچن کی جگہ خالی ہوئی تو وہ وہاں ملازم ہو گئی۔ وہاں اس [نے چند] ماہ کام کرنے کے بعد اندازہ لگایا کہ اس کے کھانا پکانے سے کوئی بھی بیمار نہیں پڑا [لیکن] وہ ہمیشہ خوف زدہ رہتی تھی کہ کہیں کوئی اُسے پہچان نہ لے۔ آخر کار اس نے اپنی [ملازمت] سے استعفا دے دیا اور تقریباً پانچ سال تک ایک پُرسکون مقام پر تنِ تنہا رہی۔ وہ بے کار اور تنہا رہتے رہتے پھر اکتا گئی اور نتیجتہً ایک ہوٹل میں ہمیشہ باورچن کے ملازم ہو گئی۔ دو ہی ہفتہ بعد اُس علاقہ میں ٹائیفائڈ پھیل گیا او[ر] وہاں سے بھاگ کھڑی ہوئی۔

اخبارات میں پھر اس واقعہ سے متعلق جلی سُرخیاں آنے لگیں۔ [میریا] کی کہانی کا اخبارات میں اعادہ ہوا اور تحقیق سے ثابت ہوا کہ یہاں بھی ٹا[ئیفائڈ] میریا ہی نے پھیلایا ہے۔

اب پھر میریا کی تلاش و جستجو شروع ہوئی۔ محکمۂ حفظانِ صحت او[ر پولیس] دونوں نے سارے نیویارک کو کھنگال ڈالا۔ عوام کو میریا کی جانب سے م[تنبہ کیا] گیا تھا کہ اگر وہ کہیں ملے تو ڈاکٹر جارج کو مطلع کر دیا جائے، لیکن یہ سب کو[شش]

بے سود رہیں۔

میریا ایک کم آباد علاقہ میں رہنے لگی تھی۔ کچھ دن بعد یہ ہنگامہ فرو ہوا تو اُس نے سوچا کہ یہاں اُس کو کون پہچان سکے گا۔ یہ سوچ کر اُس نے اُس نواحی بستی میں ملازمت کر لی۔

چندہی ہفتوں بعد علمِ تولید اور امراض النساء کے ماہر ڈاکٹر ایڈورڈ نے عورتوں کے "سلونی اسپتال" سے ڈاکٹر جارج کو ٹیلیفون کیا "یہاں ٹائیفائڈ کے پچیس کیس ہیں مسٹر جارج۔"

"ٹائیفائڈ میریا؟" ڈاکٹر نے سوال کیا۔

"مجھے نہیں معلوم۔ البتہ ہمارے یہاں ایک بہت اچھی باورچن ہے، ممکن ہے وہی ہو۔ آپ آج ہی یہاں تشریف لے آئیے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اُسے پہچان لیں۔"

ڈاکٹر جارج نے "سلونی اسپتال" پہنچ کر میریا کو پہچان لیا۔ اس مرتبہ میریا سے ساتھ چلنے میں کوئی پس وپیش نہیں کی اور وہ اپنی پرانی کاٹج میں پہنچا دی گئی۔ اِس کاٹج میں اُس نے اپنی زندگی کے آخری ایام سکون و اطمینان کے ساتھ گزارے۔

۱۹۳۸ء میں میریا نے عدم آباد کو کوچ کیا۔ کسی کو نہیں معلوم کہ کتنے اشخاص کو اُس کے ہاتھوں موت کی میٹھی اور ابدی نیند سونا پڑا!

میریا کے اس اُلجھے ہوئے کیس سے دنیائے طب کو ایک سبق ملا اور یہ تھا "ٹائیفائڈ برداروں" کا علم، جو ڈاکٹروں پر میریا ہی کے کیس سے ظاہر ہوا ہے۔

ترکی میں پہلا طبی مدرسہ

ترکی میں پہلا طبی مدرسہ سلطان محمود ثانی کے زمانے میں بمقام قسطنطنیہ ۱۸۲۷ء میں قائم ہوا تھا، جہاں یونانی، عربی، ہندی اور چینی طریق ہائے علاج کو برابر مدنظر رکھا جاتا تھا۔
(یورپ نامہ حصہ اوّل سے)

پتھری اور اُس کا علاج

سب ہی مشینوں میں گاہے ماہے خرابی پیدا ہوتی رہتی ہے۔ یہی حال انسانی جسم کی سب مشینوں سے زیادہ پیچیدہ مشین کا ہے۔ اس مشین کے جس مقام پر اکثر خرابی پیدا ہونے کا امکان ہے، وہ پیٹ کے اوپر کے حصہ میں داہنی طرف والی ناشپاتی کی شکل کی چھوٹی سی چمکتی ہوئی نیلی نیلی تھیلی ہے، جسے پتا کہتے ہیں۔ بہت سے ہسپتالوں کے ریکارڈ بتلاتے ہیں کہ پیٹ کی سرجری کا سبب معائی زائدہ اتنا نہیں ہے، جتنا پتا ہوتا ہے۔ تخمینہ لگایا گیا ہے کہ مغربی ممالک میں ۲۵ فی صدی جوان العمر لوگوں کے پتے میں کوئی نہ کوئی خرابی ہوتی ہے۔

پتا کیا ہے اور جسم کے اندر اس کے فرائض کیا ہیں؟ پتا جگر کے نچلے حصہ سے نالیوں کے ایک سلسلہ کے ذریعہ ملحق ہوتا ہے اور نالیوں کا نظام ہی اُسے چھوٹی آنت کے اگلے حصہ سے ملائے رکھتا ہے۔ اس کا خاص کام ہے پت کو جمع رکھنا۔ پت زرد رنگ کا ایک سیال ہے، جو چکنائی کو ہضم کرنے کے لیے ضروری ہے۔

کھانے کے وقت ایک ہارمون چھوٹی آنت سے نکل کر پتے تک ایک پیغام لے جاتا ہے۔ اس کی عضلاتی دیواریں سکڑ جاتی ہیں اور چھوٹی آنت کے اگلے حصہ کا ایک کھلندن (والو) کھل جاتا ہے اور خوراک کے ہضم ہونے کے قدرتی عمل میں پت شامل ہو جاتا ہے اور لبلبہ کے کیمیاوی خمیر یا انزائمس کی مدد سے وہ چکنائی کو اس طرح پیس ڈالتا ہے کہ خون کا دوران اُسے اپنے ساتھ بہالے جاتا ہے اور سارے جسم میں تقسیم کردیتا ہے۔

یہ بات کوئی یقین کے ساتھ نہیں بتا سکتا کہ بے ضرر سا نظر آنے والے پتے میں اتنی ساری خرابیاں کیونکر پیدا ہو جاتی ہیں۔ بظاہر کچھ خرابیاں ہارمونوں کے فساد سے پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً حمل کے دوران ممکن ہے پتا ٹھیک طور پر پت نہ نکال سکے اور ہاضمہ میں فتور پیدا ہو جائے۔

پتے کا ورم زیادہ سنگین معاملہ ہے۔ معمولی حالات میں پتا پت کو سمیٹتا اور اکٹھا کرتا ہے۔ اُس میں سے پانی نچوڑتا ہے اور زرد ہاضم عرق کو کم کرکے اتنا کم کر دیتا ہے کہ اس کی اصلی مقدار کا چھٹا حصہ باقی رہ جاتا ہے، لیکن بعض دفعہ یہ سمیٹنے اور اکٹھا کرنے کا عمل حد سے گزر جاتا ہے اور سوزش پیدا کر دیتا ہے۔ پتے کی دیواریں اور نالیاں متورم ہو جاتی ہیں اور جراثیم کو حملہ کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔

جب پتا متاثر ہوتا ہے تو بیماری کے جراثیم اس سے نکل کر دوسرے اعضا تک پھیلتے ہیں۔ ورم زیادہ ہو جانے کی صورت میں پتے اور نالیوں کی دیواروں میں اکثر ناسور پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر جلد سے جلد علاج نہ کیا جائے تو ممکن ہے کہ پتے اور نالیوں کی دیواریں پھٹ جائیں اور اس میں جو کچھ ہے وہ جوف شکم میں چلا جائے۔ اس سے غشائے مصلی میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے، جو مہلک ہو سکتی ہے۔

فساد زدہ پتے کو آپریشن کرکے نکال ڈالتے ہیں۔ اگر ایسا نہ کریں تو اس نازک اور اندیشہ ناک حالت میں زندگی کا برقرار رہنا دوبھر ہو جائے۔ یہ غنیمت ہے کہ پتے کو نکال ڈالنے کے بعد پت خاص نالی کے ذریعہ جگر سے چھوٹی آنت کے اگلے حصہ تک براہ راست چلے جاتے ہیں اور مقررہ کام انجام دینے میں کوئی خلل واقع نہیں ہوتا۔

پتھریاں پتے میں اکثر تکلیف پیدا کر دیتی ہیں۔ تحقیقات کرنے والے یقینی طور پر نہیں بتا سکتے کہ پتھری کیوں اور کس طرح پیدا ہو جاتی ہے؟ اکثر لوگوں کا خیال یہ ہے کہ جب پتے کے اندر بہت زیادہ پت سمٹ جاتا ہے تو اُس کے اجزا جم جم کر قلم بننے لگتے ہیں۔ بقول ایک ڈاکٹر کے "پت کیچڑ میں تبدیل ہو جاتے ہیں، کیچڑ بجری میں اور بجری پتھری میں"۔

یوں تو پتھری ہر عمر میں پیدا ہو سکتی ہے، لیکن زیادہ تر وہ بڑھاپے میں پیدا

ہوتی ہے اور مردوں کی بہ نسبت عورتوں میں زیادہ پیدا ہوتی ہے۔

دنیا کے طبی لٹریچر میں لاشوں کے طبی معائنوں کی جو رپورٹیں شائع ہوئی ہیں، اُن سے معلوم ہوتا ہے کہ مغربی ممالک میں چھ میں سے ایک آدمی کے پچاس سال کی عمر تک پہنچتے پہنچتے پتھری پیدا ہو جاتی ہے۔ ایشیا اور افریقہ میں پتھری ہونے کا اوسط اس سے بہت کم ہے۔

پتھریاں چھوٹی چھوٹی اور سینکڑوں کی تعداد میں بھی ہو سکتی ہیں اور بڑی بھی۔ ممکن ہے صرف ایک ہی پتھری اتنی بڑی پیدا ہو جائے، جتنا ایک مرغی کا انڈا ہوتا ہے۔ وہ تین چیزوں سے مل کر بنتی ہیں کیلشیم، کولسٹرول اور پتوں کا رنگ و روغن۔

عام طور پر بڑی پتھری زیادہ پریشان نہیں کرتی۔ وہ اتنی بڑی ہوتی ہے کہ کسی نالی میں داخل نہیں ہو سکتی۔ بے ضرر رہتی ہے اور بغیر کچھ علامات ظاہر ہوئے برسوں پڑی رہتی ہے۔ اس کے برخلاف بعض پتھریاں اتنی چھوٹی ہوتی ہیں کہ وہ بہت آسانی کے ساتھ پھسل کر آنتوں میں پہنچ جاتی ہیں۔ اصل میں متوسط سائز کی پتھریاں جو نہ زیادہ بڑی ہوتی ہے، نہ زیادہ چھوٹی، مگر اتنی بڑی ضرور ہوتی ہیں کہ نالیوں میں رُکاوٹ ڈال دیں، سب سے زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہیں۔

ایسی رُکاوٹ انتہائی تکلیف کا سبب بن جاتی ہے۔ یہ تکلیف بجلی کے شعلوں کی لپک کی طرح شانوں میں، کمر میں اور جسم کے دوسرے حصوں میں محسوس ہوتی ہے۔ یہ قولنجی حملے ممکن ہے صرف چند سیکنڈ باقی رہیں، یا گھنٹہ بھر، یا اس سے زیادہ۔ ان حملوں کے شکار کو سخت قسم کی متلی ہونے لگتی ہے۔ پسینہ بہت آنے لگتا ہے اور سانس لینے میں دقت ہوتی ہے۔ ایسے موقعوں پر ڈاکٹر تکلیف دُور کرنے کے لیے سوائے مارفین (جوہر افیون) دینے کے اور کچھ نہیں کرسکتے۔

اس رکاوٹ سے اکثر اور علامتیں بھی پیدا ہو جاتی ہیں، مثلاً ممکن ہے کہ ایک ایسی نالی جس میں پتھری نے رکاوٹ پیدا کر دی ہے، پت کو جگر میں واپس لوٹا دے۔ جگر کے پاس اس سے پیچھا چھڑانے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ یہ مزید پت خون کے دَوران میں شامل ہو کر سارے جسم میں پھیل جاتا ہے اور جسم پیلا پڑ جاتا ہے۔ یہی یرقان ہے۔

برسہا برس سے عطائی پتھری کے مریضوں کو اپنے پھندوں میں پھانس رہے ہیں اور دعوے کر رہے ہیں کہ ہم پتھریوں کو جسم کے اندر توڑ کر بہا دیں گے۔ ان لوگوں کی مرغوب دوا محض روغن زیتون ہے۔ ہاضمہ کے رقبہ میں روغن زیتون کا ردِعمل یہ ہوتا ہے کہ القلی سے مل کر اس کی چھوٹی چھوٹی گولیاں سی بن جاتی ہیں عطائی اپنے مریضوں کو یقین دلاتے ہیں کہ یہ گولیاں ٹوٹی ہوئی پتھریاں ہیں۔ اس مرض کے متعلق باقاعدہ سائنٹی فک تحقیق کرنے والوں نے بھی بار بار اثر انداز ہونے والی آواز سے پتھریوں کو توڑنے کی کوشش کی، مگر کامیابی نہ ہو سکی۔ مغربی ممالک میں بھی آجکل پتھریوں سے نجات پانے کا صرف ایک ذریعہ ہے۔ آپریشن۔

حقیقت یہ ہے کہ بہت کم عارضے ایسے ہیں، جن کی تشخیص اس قدر وثوق کے ساتھ کی جاسکتی ہو، یا جس کا آپریشن اس قدر کارگر ہوتا ہو جیسا پتھری کا ہوتا ہے۔

فرض کرو تمہارا معدہ بار بار خراب ہو جاتا ہے اور تمہارے پیٹ میں درد ہوتا رہتا ہے۔ اگر تمہارے معالج کو یہ شبہ ہے کہ اس کا سبب تمہارا پتہ ہے تو وہ ہاتھ سے ٹٹول کر معلوم کرنے کی کوشش کرے گا۔ اگر نالیوں میں رُکاوٹ ہے تو پتا پھول گیا ہوگا، یا پھیل گیا ہوگا اور سخت پڑ گیا ہوگا۔ اس کے بعد تمہارا معالج ایکس رے کرانے کی ہدایت کرے گا۔ وہ تمہیں رات کو سونے سے پہلے دو چار گولیاں کھانے کے لیے دے گا۔ ان گولیوں میں آیوڈین کا مرکب ہوتا ہے۔ اس مرکب کو جب جگر پت کی نالیوں میں چھوڑ دیتا ہے تو پتا ایکس رے کی فلم پر نمودار ہو جاتا ہے۔ شاید چھے ایکس رے فلموں کی ضرورت ہوگی۔ اس طرح [illegible] کے آخری حصہ میں تم سے خوب مرغن غذا کھانے کے لیے کہا جائے گا۔ مثلاً تلے ہوئے انڈے اور خوب مکھن لگے ہوئے ٹوسٹ۔ یہ روغنی غذا پتے کو خالی کر دے گی۔ ایکس رے کے ذریعہ اس امر کی جانچ کی جائے گی کہ پتا کس حد تک خالی ہوا ہے۔

اگر پتھریوں نے کسی نالی میں رُکاوٹ پیدا کی ہے تو اس امر پر غور کیا جائے گا کہ آپریشن کرنا چاہیے یا نہیں۔ مختلف قابل لحاظ امور پیش نظر ہوتے ہیں — تکلیف کی شدت، حملوں کی کثرت اور مریض کی عمر (پتے کا آپریشن ساٹھ برس سے زیادہ والے لوگوں کے لیے کچھ خطرناک ضرور ہوتا ہے)۔

اب سے پچاس برس پہلے پتے کا آپریشن بہت کم کامیاب ہوتا تھا، طریق کار بے ڈھنگا تھا اور اس وقت تخدیر کا عمل بھی خطروں سے خالی نہیں تھا۔ اگر مریض تجربہ کار اور کاروان معالجوں کے ہاتھ میں ہے تو پتھری کا آپریشن یقینی طور پر کامیاب ہوتا ہے۔

پتھری کے آپریشن میں تقریباً ایک گھنٹہ لگتا ہے۔ پتے کا نکال دینا تو ہوشیار سرجن کے لیے زیادہ مشکل نہیں ہے۔ ہاں اس امر کی جانچ کہ نالیوں میں پتھریاں ہیں، کافی مشکل کام ہے۔ ممکن ہے سرجن زخم سلائی کے ذریعہ نالیوں کھوج لگانے کی کوشش کرے۔

(باقی صفحہ ۲۸ پر)

دردِ سر کیوں ہوتا ہے؟

ڈاکٹر محمد عثمان خاں سکندرآباد

دردِ سر سے نجات حاصل کرنے کے لیے لاکھوں کروڑوں آدمی روزانہ اسپرین یا اس کے مماثل مسکّن درد دوائیں اندھا دھند استعمال کرتے ہیں۔ اِن دواؤں سے عارضی فائدہ تو کسی حد تک حاصل ہو جاتا ہے، مگر بنیادی سبب دور نہیں ہوتا اور اکثر بجائے فائدہ کے نقصان ہوتا ہے۔ اِن دواؤں کی دھت پڑ جاتی ہے اور قلب وغیرہ اعضائے رئیسہ کو مضرت پہنچتی ہے۔ درحقیقت درد کے اسباب متعدد و متنوع ہیں: (۱) مقامی (۲) معکوس اور (۳) وظیفی۔

دماغ، آنکھوں، کانوں، ناک، دانتوں وغیرہ کی متعدد و مختلف بیماریاں یا خرابیاں دردِ سر کا بنیادی سبب ہو سکتی ہیں۔ عوارضِ بعیدہ، دور دراز اعضا کی مرضی حالتیں بھی (مثلاً سوءِ ہضم یا قبض) معکوس طور پر دردِ سر پیدا کر سکتی ہیں۔

تشویش و پریشانی، خوف و ہراس، تعجیل و عجلت کاری، خون کے دباؤ کی زیادتی، بخار، نفسیاتی تناؤ اور دماغی بار و تکان وغیرہ سے بھی دردِ سر پیدا ہو سکتا ہے۔

اگرچہ عارضی یا ہلکا سا دردِ سر کسی بھی معمولی مسکّن درد دوا سے دور ہو سکتا ہے، مگر مسلسل و متواتر دردِ سر کی حالتوں میں کسی ماہرِ امراضِ اُذن و انف و حلق (کان، ناک اور حلق کے معالج) سے مشورہ و تشخیص ضروری ہے۔ نقصِ بصارت (بالخصوص اسٹگماٹزم یعنی مبہم باسکیت جیسا نقصِ انعطاف) بھی دردِ سر پیدا کر سکتا ہے، اگرچہ مریض کی بصارت بظاہر طبعی یا غیر متاثر معلوم ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں موزوں و مناسب قسم کی عینک لگانے سے آنکھوں کا بار کم ہو کر دردِ سر کو آرام ہو جاتا ہے۔

بنیادی اسباب کی تحقیقات

یاد رکھنا چاہیے کہ دردِ سر محض ایک علامت ہے، جو کسی مقامی یا عمومی عارضۂ نظامِ جسم پر دلالت کرتی ہے، اس لیے اُس کا علاج محض تخفیفی و تسکین بخش تدابیر ہی سے نہیں ہونا چاہیے، بلکہ مرض پیدا کرنے والے اصلی بنیادی اسباب کا تدارک نہایت ضروری ہے۔ مریض کی پوری چھان بین کرنا چاہیے، جس کے لیے لاشعاعی اور حیاتی کیمیائی امتحانات سے کام لے کر اُس کی تفصیلی روئیدادِ مرض پر مکمل غور کرنا ہے۔ اِس ضمن میں "نخزِ قطنی" (سوئی کے ذریعہ دماغی نخاعی سیّال کو ریڑھ کی نالی سے نکال کر اس کا امتحان کرنا) اور دماغی نخاعی سیّال کے دباؤ کی پیمائش (آلۂ فشار کے ذریعہ) کو بھی بڑی تشخیصی اہمیت حاصل ہے۔ اس سے جو معلومات حاصل ہوں گی اُن سے یہ تفریق کی جا سکے گی کہ دردِ سر درونِ جمجمی دباؤ کی کمی سے پیدا ہو رہا ہے، یا اس کی زیادتی سے اور موجودہ حالت کے لحاظ سے اُس کا موزوں شافی علاج ممکن ہوگا۔

خاص اقسام کے دردِ سر

یہ بھی متنوع طرز کے ہو سکتے ہیں، جن میں سے اہم اقسام حسبِ ذیل ہیں:

۱۔ درونِ جمجمی دباؤ کی زیادتی سے پیدا ہو جانے والا دردِ سر۔ دماغ کے اندرونی دباؤ کی زیادتی، دماغی رسولیوں یا دماغی پھوڑوں سے اور دماغی ارتجاج (کن کشن) وغیرہ سے ہو سکتی ہے۔

۲۔ دماغی صلابتِ شریانی، ارتفاع الضغط اور مزمن التہابِ گردہ سے پیدا ہونے والا دردِ سر۔

۳۔ صرعی دردِ سر، جو مرگی کے مزمن مریضوں میں نہایت دیرپا، دھیما، مگر بیحد ناگوار و تکلیف دہ ہوتا ہے اور معمولی ادویہ سے تخفیف پذیر نہیں ہوتا۔

۴۔ قلت الدم کی وجہ سے دردِ سر۔ یہ خون کی کمی یا خرابی مختلف اسباب سے پیدا ہو سکتی ہے۔

۵۔ روماتزمی یعنی التہاب جلد الراس یا التہاب عنق سے پیدا ہوجانے والا دردِ سر۔

۶۔ کھوپری کا "مرضِ پیجیٹ" بھی دردِ سر کے ساتھ ہوتا ہے۔

۷۔ آتشکی دردِ سر (جو آتشک کے دوسرے اور تیسرے درجہ میں ہوتا ہے)

۸۔ عصبی امراض اور فتورِ اعصاب میں دردِ سر جو مختلف قسم کا ہوتا ہے۔

۹۔ سوءِ ہضم، قبض اور کثرتِ صفرا سے پیدا ہونے والا دردِ سر

۱۰۔ ندرونِ جمجمی فشار کی کمی سے دردِ سر۔

۱۱۔ تجاویفِ انف کے التہاب سے دردِ سر۔

۱۲۔ خلائی دردِ سر۔

۱۳۔ معکوس دردِ سر، جو دہن دحلق اور دانتوں کے امراض و عوارض سے ہوجاتا ہے۔

۱۴۔ عینی دردِ سر، بصارت پر بارِ عضلی عدم توازن، التہابِ عنبیہ، التہابِ ملتحمہ، مزمن گلاکوما (کانچ بند) وغیرہ کی حالتوں میں دردِ سر ہوجاتا ہے۔

دردِ سر کی اقسام کا یہ محض ایک سرسری خاکہ ہے۔ اس سے ظاہر ہوگا کہ دردِ سر جو ایک عام اور کثیر الوقوع شکایت ہے، اُس کی متواتر و مسلسل شکایتوں کا علاج بازاری عطائیانہ دواؤں سے کرنا نہ محض لاحاصل ہے، بلکہ خطرناک بھی ہے — دیرپا حالتوں میں ہمیشہ دردِ سر کے اصلی بنیادی سبب کا کھوج لگانا چاہیے اور اس کے لیے ماہرانہ مشورہ و تشخیص ضروری ہے۔

بقیہ "پتھری"

کبھی کبھی یہ ضروری ہوجاتا ہے کہ نالی کے جس حصہ میں پتھری سے رکاوٹ پیدا ہوگئی ہے، اُسے کاٹ دیا جائے اور دونوں طرف کے سروں کو ملا کر سی دیا جائے۔

پتے کے کامیاب آپریشن کے بعد بغیر کسی دقت کے اکثر مریض اپنی معمولی غذا جاری رکھتے ہیں۔

سوال یہ ہے کہ پتے کے فساد کو کسی طرح روکا جاسکتا ہے یا نہیں مغربی ممالک کے بعض ڈاکٹر کہتے ہیں کہ کسی طرح نہیں روکا جاسکتا اور بعض کا خیال یہ ہے کہ پتے کے فساد میں چونکہ عموماً بہت موٹے آدمی مبتلا ہوتے ہیں، اس لیے غذا کی اصلاح اور ورزش سے اس کے روکنے میں بہت مدد مل سکتی ہے، مگر امریکہ اور یورپ میں لوگ اب پتھری کی زیادہ فکر نہیں کرتے، کیونکہ اس کا آپریشن اب آسان بھی ہے اور قریب قریب ہمیشہ کامیاب رہتا ہے۔

تشریحِ بدنی

ایلرجی

بیش حسّاسیت

بافتوں کا غیر معمولی ردِّ عمل: ایلرجی" اُس حالت کا اصطلاحی نام ہے، جس میں حیوانی بافتیں غیر معمولی ردِّعمل ظاہر کرنے لگتی ہے۔ بعض حالات میں بافتیں بعض چیزوں سے غیر معمولی طور پر متأثر ہوکر غیر معمولی حسّاسیت ظاہر کرنے لگتی ہیں، جو اُن کے معمولی ردِّعمل کے مقابلہ میں بہت زیادہ نمایاں اور مبالغہ آمیز ہوتی ہے۔ اِس کی مثالیں ہیں تپ کاہی، دمہ، شقیقہ، حکّہ اور شری وغیرہ عوارض میں ملتی ہیں۔ بعض اوقات کرۂ ہوائی کے اندر بعض پودوں کے گُل زیرے کے مہین ذرّات موجود ہوتے ہیں۔ طبعی آدمی جب اِس ذرّاتی ہوا کو سانس میں لیتا ہے تو اُس کی غشائے انفی غیر متأثر رہتی ہے مگر یہی ہوا بیش حسّاسیت کے موضوع میں شدید ردِّعمل اور چھینک پیدا کر دیتی ہے اور وہ تپ کاہی کے علامات ظاہر کرنے لگتا ہے۔ یہ بیش حسّاسیت ایک مخصوص یا نوعی حالت ہے۔ تپ کاہی کا موضوع تمام پودوں کے ذرّات سے اِس طرح متأثر (بیش حسّاس) نہیں ہوتا، بلکہ صرف مخصوص نوع کے پودوں کے ذرّات سے متأثر ہوکر ایسی بیش حسّاسیت ظاہر کرتا ہے۔ گھوڑے کے پسینہ یا کھٹمل کی بُو ہر آدمی میں شری (پتی، کھجلی کے دَورے) نہیں پیدا کرتی، مگر بعض آدمی اس بُو کی تاب نہیں لا سکتے اور اُن میں شری کا دَورہ یا دمہ وغیرہ ہونے لگتا ہے۔

بس ایلرجی اُس شدید حسّاسیت کی حالت ہے، جو کسی ایسی چیز سے پیدا ہوجاتی ہے جو انسانی جسم کے لیے اجنبی یا غیر مانوس ہو، مگر جو کسی طبعی آدمی کے لیے بے ضرر ہوتی ہو۔ ایلرجی کوئی مرض نہیں ہے، بلکہ ایک مبالغہ آمیز ردِّعمل ہے۔ بیش حسّاسیت والا فرد بیش حسّاسیت کے حملوں کے درمیانی پُرسکون وقفوں میں معمولی صحت مند اور فعّال زندگی بسر کرسکتا ہے۔ اُس کی بافتوں کا یہ ردِّعمل ہمیشہ اُسی قسم کا ہوتا ہے۔ گو اس ردِّعمل کی شدت متعلقہ تہیج کی قوت اور مدتِ لحاظ سے کم یا زیادہ ہوسکتی ہے۔ مثلاً اگر کا مریض جھینگوں، اسٹرابیریز یا دارچینی (تین مختلف کیمیاوی مرکبات) سے بیش حسّاسیت ظاہر کرتا ہو، مگر اُس کا یہ بافتی ردِّعمل اِن میں سے ہر چیز سے اُسی قسم کا ہوگا۔ ان میں سے ہر چیز کی خفیف ترین مقدار کے تماس سے ردِّعمل ظاہر ہونے لگے گا، مگر یہ ردِّعمل ان چیزوں کی کسی امکانی ذاتی سمّی خاصیت سے بالکل جُداگانہ مظہر ہوتا ہے۔ سمّی خاصیت سے پیدا ہونے والا ردِّعمل حسّاسیتی ردِّعمل سے بالکل جُداگانہ اور مختلف ہوتا ہے

ایلرجن اور ایلرجن: بیش حسّاسیت پیدا کرنے والی خاص چیز کو " ایلرجن" .. (ALLERGEN) (حسّاسیت آفرین) کہتے ہیں۔ اس حسّاسیت آفرین چیز (ایلرجن) کے داخل ہونے سے بافتوں میں تحریک پیدا ہوکر ایک خاص نوعی "ایلرجن" (ALLERGIN) (حسّاسیت خیز) پیدا ہوجاتی ہے، جو خلیوں میں بیش حسّاسیت پیدا کر دیتی ہے۔

ایلرجن کے داخلہ کی راہیں: بیش حسّاسیتی حالت یا تو خودرَو طور پر خود بخود پیدا ہوسکتی ہے، یا کوئی ایلرجن (حسّاسیت آفرین)' (جو تنفس کی راہ سے، معدہ کی راہ سے، انجکشن دینے سے، یا جِلد میں لگنے سے جسم کے اندر داخل ہو) بیش حسّاسیت پیدا کرسکتا ہے۔ پودوں کا گُل زیرہ اور فنجی اور مولڈز (فطرات، کائیوں) کے بذرات جو بعض موسموں میں ہوا کے اندر موجود ہوتے ہیں، یہ تنفس کی راہ سے جسم میں داخل ہوکر بیش حسّاسیت پیدا کرسکتے ہیں۔ حیوانی فوحات (جان داروں کے جسم سے خارج ہونے والی رطوبات مثلاً پسینہ وغیرہ کی بُو) بھی تنفس کی راہ سے داخل ہوسکتی ہیں۔ غذائیں اور دوائیں وغیرہ غذائی نالی کی راہ سے داخلِ جسم ہوتی ہیں۔ تمام قسموں کی دوائیں وہ ایلرجن پیدا کرسکتی ہیں، جو پچکاری کے ذریعہ جسم میں داخل ہوتی ہیں۔ روشنی، گرمی، سردی، پودوں اور بعض جانوروں کے بال اور افرازات اور بعض کیمیاوی مرکبات اُن ایلرجنوں کی مثالیں ہیں، جو جِلد کی راہ سے عامل ہوتی ہیں۔ جراثیمی ایلرجن اِن میں سے کسی بھی راہ سے یا سب راہوں سے داخل ہوسکتی ہیں۔

موروثی اثر: ایلرجی کی حالت موروثی طور پر اولاد میں منتقل ہوتی ہے، یعنی وراثت

، کے نمو میں اہم حصہ ہوتا ہے۔ موروثی ایلرجی راست باپ سے بیٹے میں یا خاندان
، دوسرے فرد میں منتقل ہو سکتی ہے۔ چنانچہ بیش حساسیت کے ۵۰ تا ۷۰ فی صد
عات میں موروثی سرگزشت جاتی ہے۔ موروثی ایلرجی ایک ہی شکل میں نہیں ظاہر
ہے۔ مثلاً جو دادا دمہ میں مبتلا تھا تو اُس کی دوسری پُشت کا ایک بچہ شقیقہ کا دُورا
نری کا یا تپ کاہی کا موضوع ہو سکتا ہے اور باقی دوسرے بچے بالکل غیر متاثر ، یا
سُون رہتے ہیں۔ تیسری پُشت میں دمہ پھر ظاہر ہو سکتا ہے اور خاندان کے دوسرے
ادمیں دوسری قسم کی بیش حساسیت موجود ہو سکتی ہے۔

تلافِ ماحول اور موسم کا اثر: ایلرجی کی حالت بعض خاص موسموں میں
یادہ نمایاں ہوتی ہے۔ عورتوں میں ماہواری حیض کے زمانہ میں بیشتر نمایاں ہوجاتی ہے۔
بعض اوقات جائے سکونت اور ماحول کے بدل دینے سے افاقہ محسوس ہوتا ہے۔ اگرچہ
موسم اور شہر وہی ہو۔ بہت سی حالتوں میں مریض کی نفسیاتی حالت اثر انداز ہوتی ہے۔
چناں چہ اکثر جب مریض کو اُس کے گھر سے کسی دواخانہ میں منتقل کر دیا جاتا ہے تو
تبدیلیٔ ماحول اور خوش عقیدگی کے اثر سے اُسے افاقہ محسوس ہوتا ہے۔

ازالۂ بیش حساسیت: بیش حساسیت کا ازالہ یا تو قدرتی طور پر یا مصنوعی
طریقہ سے کیا جا سکتا ہے۔ اگر حساسیت پیدا کرنے والی ایلرجنوں سے قدرتی طور پر بار بار
تماس رہے تو بیش حساسیت خود بخود کم ہو جانے کا رُجحان رکھتی ہے۔ چناں چہ طفولیت
کے زمانہ کی بیش حساسیت زیادہ عمر ہونے پر خود بخود کم یا غائب ہوجاتی ہے۔ مصنوعی
طور پر حساسیت رُبائی میں مشکلات کا سامنا اِس وجہ سے ہوتا ہے کہ حساسیت پیدا
کرنے والی خاص ایلرجن کو متعین کرنا مشکل ہوتا ہے۔ مثلاً دمہ کے مریض کی حساسیت
جراثیمی ایلرجنوں کی وجہ سے، یا فطرات کے بذروں کی وجہ سے، یا گھوڑے کے بالوں اور پسینہ
کی وجہ سے، یا دوسرے حیوانات اور پودوں کے افرازات و رطوبات کی وجہ سے، یا اور
کسی دوسری چیز کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ اگر کسی طرح حساسیت پیدا کرنے والی اصلی
ایلرجن کا تعین ہو جائے تو پھر اُس ایلرجن کے خلاصہ یا مستحلب یا تعلیق کی بتدریج
بڑھتی ہوئی مقداروں کی پچکاریاں لگانے سے مریض کی حساسیت کا ازالہ ممکن ہوتا ہے۔

حیاتیاتی گھڑیاں

ں گھڑی کی طرح انضباطِ اوقات کا میکانیہ!

ڈاکٹر محمد عثمان نجاتی

انسی تحقیقات سے اب ظاہر ہوگیا ہے کہ تمام حیوانات و نباتات کے نظام
انضباطِ اوقات کا ایک خاص میکانیہ۔ "ضابطِ اوقات گھڑی" موجود
رہنمائی سے وہ اپنے مختلف افعال اور مظاہر کردار بالکل صحیح اور ٹھیک
م دیتے رہتے ہیں۔ مثلاً اس ضمن میں مشاہدات سے ثابت ہوگیا ہے کہ تمام
ت کو ایک خاص معینہ وقت پر اپنی "پکار" شروع کر دیتے ہیں۔ بعض
کے کیکڑے اپنے بدن کی جلد کا رنگ روزانہ ایک خاص وقت پر
یں۔ بعض حشرات کی فعلیاتی سرگرمی شام کے وقت زیادہ تند و تیز ہو جاتی
یدگی بھی ایسی ہی پابندیٔ اوقات ظاہر کرتی ہے۔

ضباطِ اوقات

صحیح پابندیٔ اوقات کیسے اور کس ذریعہ سے ظہور پذیر ہوتی ہے؟
ہیں اس کے متعلق بہت کچھ اختلاف رائے ہے۔ بعض ماہرین
انضباطِ اوقات سراسر طبعی حالات و ماحول کے اثرات کا نتیجہ ہوتا
د اور نباتات دراصل تغیراتِ تپش، درجۂ حرارت، روشنی کی مقدار
و جزر کے لحاظ سے ذاتی تطابق و توافق اختیار کر لیتے ہیں۔

۱۹ء میں ایک جرمن سائنس داں نے بتلایا کہ سیم کے ننھے پودے
ے میں نشوونما حاصل کر رہے ہیں، اُن کے پتے روزانہ حرکاتِ
ہر کرتے۔ لیکن جب انھیں سورج کی روشنی میں کھلا رکھا جاتا ہے
اور خوابیدگی کی عادت پیدا ہو جاتی ہے اور یہ عادت انھیں پھر
ں کر دینے کے بعد بھی برقرار رہتی ہے۔ ایسی حالت میں وہ کیسے
لیتے ہیں کہ اب سونے یا جاگنے کا ٹھیک وقت آگیا ہے؟

ں کے مسلسل تجربات سے ظاہر ہوگیا ہے کہ اگر جانوروں کو مختصر عرصہ
ے میں رکھ دیا جائے اور درجۂ تپش، مرطوبیت اور دباؤ ہموار
رکھا جائے تو وہ بالکل اُسی طرح فعلیت و کردار ظاہر کرتے ہیں
ل میں ظاہر کرتے ہیں۔ وہ باقاعدہ اوقات میں کھاتے، پیتے،
سوتے اور جاگتے ہیں۔

لیکن اگر دو جانوروں کو بالکل ایک جیسے حالات میں ایک ساتھ رکھ دیا جائے تو وہ اپنی فعلیت کے آغاز میں خفیف اختلافاتِ وقت ظاہر کرتے ہیں۔ لہٰذا یہ اختلافات اُن کے ماحول کے اثر سے نہیں ہو سکتے۔ بہرحال ماہرینِ حیاتیات اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ تمام جانور اپنے انضباطِ اوقات کا ایک خاص ذاتی میکانیہ رکھتے ہیں۔

محلِ وقوع

ابتداءً خیال کیا گیا کہ انضباطِ اوقات پیدا کرنے والی یہ "داخلی گھڑی" دماغ کے اندر ہی ہونی چاہیے۔ مگر اس کے اصل مقام کا راز سربستہ ہی رہا۔ لیکن اب کیمبرج کے گرٹن کالج کی لیڈی ڈاکٹر جینیٹ ہار کرنے ایسی داخلی گھڑی کے محلِ وقوع کا کھوج ایک کاکروچ (تل چٹے) میں لگا لیا ہے کہ یہ گھڑی اُن چار عصبی خلیوں کے اندر واقع ہے جن کا فعل ہارمونی افراز کرنا ہے (جن کو "عصبی افرازی خلیات" کا نام دیا گیا ہے۔)

تاخیر۔ لیٹ چال

تازہ تجربات سے اِن حیوانی گھڑیوں کے متعلق بعض دلچسپ حقائق

(باقی صـ۱۴۳ـ پر)

دُرِ شہوار
آپ کے دانت سچے
موتیوں سے بھی بیش بہا
ہیں۔ایک ذراسی جِلا ان کے
لئے کافی نہیں۔ان کو تو انتہائی
احتیاط اور حفاظت کی ضرورت ہے
تب ہی اُن کی خوبصورتی اور مضبوطی قائم
رہے گی: ان کی خاطر آپ ہمدرد منجن
استعمال کیجئے جسے سالہا سال کے تجربوں
کے بعد مکمل کیا گیا ہے۔یہ دانتوں کی اچھی
طرح صفائی کرکے اُن میں موتیوں کی سی
آب پیدا کرتا ہے۔اُن کی صحت برقرار رکھتا
ہے۔انگلی سے ہمدرد منجن مَلنے کا ایک
فائدہ یہ ہے کہ اس طرح مسوڑھوں کی مالش
اور ورزش ہوجاتی ہے جو دانتوں
کے حُسن اور طاقت کے لئے
بڑی ضروری ہے۔
ہمدرد منجن دانتوں کو
صاف اور چمکدار رکھتا
ہے،ان کو مضبوط بناتا ہے
ہمدرد منجن مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا
ہمدرد
ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور
STRONACHS

...ین ورزشوں کا ایک دوسرا کورس

(۵)

موسیو اقبال حسین

۱۷ : ابتدائی پوزیشن کو جو اس سے پہلے بتائی جا چکی ہے پیش نظر رکھیے۔ پھر ان
...یے۔

...نوں بازو شانوں کے متوازی اٹھائیے اس حال میں کہ ڈمبل دونوں
...اور ہاتھوں کی پشت اوپر کی جانب ہو۔ دیکھیے شکل ۱۷۔ اس
...ھوں کی پشت نیچے کی جانب ہو جائے۔ اس صورت میں دونوں بازو شانوں سے
...ائیں گے۔ یہ گویا ایک ورزش ہوگی۔ ایسی حرکات کوئی دس سے پندرہ مرتبہ کیجائیں
...یں نیچے دونوں پہلوؤں میں لے آئیے۔

۱۸ دونوں بازوؤں
کو شانوں
...ے پہلے بائیں
...یہ خیال رہے
...طلب

کو کوئی دو فٹ کے قریب کھول لیجیے اور بازوؤں
کے متوازی لے آئیے۔ دونوں بازوؤں کو اسی جانب
جانب اتنا جھکیے کہ بائیں ہاتھ کا مگدر فرش سے چھو جائے
کہ دونوں گھٹنوں میں خم نہ آئے۔ شکل ۱۸ میں بائیں گھٹنے
یہ ہے کہ جب تک آپ کو مشق نہ ہو جائے، آپ بھی شروع
ڈال لیجیے، لیکن جیسے جیسے مشق ہوتی جائے ٹانگ کو سیدھا
رکھیے۔ اسی طرح دائیں طرف کیجیے اور پھر باری باری سے
کوئی دس سے پندرہ مرتبہ تک کیجیے۔

ورزش ۱۹

پہلے دایاں بایاں پاؤں
اٹھا کر آگے کی طرف کوئی دو
فٹ پر رکھیے اور اس کے ساتھ ہی دونوں بازوؤں
کو آگے کی جانب اٹھا کر سر کے اوپر لیجائیے
دیکھیے شکل ۱۹ ا۔ اس کے بعد بالائی
دھڑ دائیں ٹانگ پر اس طرح جھکائیے

جس طرح شکل ۱۹ ب میں دکھایا گیا ہے اور اس کے ساتھ ہی دونوں بازوؤں کو پشت کے پیچھے لے جائیے جیساکہ شکل ۱۹ ب میں دکھایا گیا ہے۔ اس ورزش کو دونوں ٹانگوں پر باری باری کوئی دس مرتبہ کیا جائے۔

ورزش ۲۰

دونوں بازوؤں آگے کی جانب سے اوپر اٹھائیے اور اس کے ساتھ پہلے دائیں ٹانگ آگے کی جانب اٹھائیے، اس طرح کہ گھٹنا بالکل سیدھا رہے۔ جیساکہ شکل ۲۰ میں دکھایا گیا۔ پھر واپس ل اور ابتدائی پوزیشن میں آجائیے اور یہی حرکت بائیں ٹانگ کے ساتھ کیجیے۔ اس طرح باری باری سے لوں ٹانگوں کو اٹھائیے۔ یہ حرکت بھی کوئی دس مرتبہ تک کیجیے۔

آخری علاج

از محسین قلی (ایران)

ترجمہ: ڈاکٹر محمد ظفر خاں ایم اے پی ایچ ڈی

ں ایک بیمار کو ٹیکہ لگانے میں مشغول تھی کہ ایک نرس جلدی سے کمرے میں
ن اور کہنے لگی "جلدی چلو، ڈاکٹر صاحب نے یاد کیا ہے۔"

ڈاکٹر صاحب اسپتال کے انچارج تھے۔ ہم سب انھیں قدر کی نگاہ
تھے۔ کیوں کہ اسپتال کے ملازمین کے ساتھ ان کا رویہ ہمیشہ مشفقانہ
ر وہ تھے نہایت خشک اور کم گو۔ ان کا چہرہ بڑا پُر وقار تھا۔ وہ نرسوں
پنے کمرے میں بلاتے تھے۔ ہمیں یقین تھا کوئی اہم مسئلہ درپیش ہوگا۔
احب کے کمرے میں گئے۔ ٹیلی فون اُن کے ہاتھ میں تھا اور کسی عورت کے
ز اس میں سے آرہی تھی۔ جب میں داخل ہوئی تو فرمایا:

آؤ، بیٹھو، کہو کیسی ہو؟ ہاں تو سنو، یہ بیگم صاحبہ میرے عزیز ترین دوستوں
۔ ان کے شوہر ایک عرصے سے بیمار ہیں اور میرے زیرِ علاج ہیں بیگم صاحبہ
ی کے فرائض پوری طرح ادا کرنے سے قاصر ہیں۔ انھوں نے فرمایا میں کسی
اور فرض شناس نرس کو مقرر کر دوں۔ تم چوں کہ تمام نرسوں سے
گرچہ تمھاری یہاں پر حاضری بھی ضروری ہے تاہم بیگم صاحبہ اور ان
دوستی کو ملحوظ رکھتے ہوئے تمھارا انتخاب کیا ہے۔ امید ہے تم انکار نہ

ں نے ایک لمحہ سوچنے کی اجازت چاہی۔ ڈاکٹر صاحب ٹیلی فون پر بیگم
نے لگے۔ میں نے ایک سیکنڈ کے لیے سوچا اور ارادہ کر لیا کہ اس پیش کش
میرے لیے کسی تکلیف کا باعث نہ ہوگا۔ یہ تو ایک طرح کی تفریح ہوگی،
ہوگی۔ شوہر کی موت اور اپنے اکلوتے بچے کو پرورش گاہ میں داخل کرنے
یا میں میرا اور کوئی نہ تھا۔ ڈاکٹر نے دو تین منٹ کے بعد ہنستے ہوئے مجھ

سے کہا "اچھا!" میں نے رضامندی کا اظہار کیا۔ خوش ہو کر بیگم صاحبہ کو اطلاع دی۔
دو گھنٹے بعد میں اپنی نئی جگہ پر تھی۔

کوٹھی میں داخل ہوتے ہی بیگم صاحبہ سے ملی۔ اس کے زرق برق لباس
اور ہوس انگیز لڑکیوں کے سے اطوار دیکھ کر میری روح کانپ گئی۔ اس نے میری آمد
اور اس خیال سے کہ میں اس کے شوہر کی تیمارداری کے لیے آئی ہوں، مسرت کا اظہار
کرتے ہوئے شکریہ ادا کیا اور کہا "سب سے پہلے بہتر ہے کہ میں آپ کو آپ کا کمرہ دکھا دوں۔"

اب موقع تھا کہ میں عمارت کا کچھ حصہ دیکھ سکوں۔ یہ ایک عالی شان اور
بہت وسیع کوٹھی تھی، جس کے چار حصے تھے۔ آخری حصہ آراستہ پیراستہ تھا
حیرت انگیز نفیس چیزیں، دنیا پرستی، عشرت دوستی اور بے پناہ دولت و ثروت
کی منہ بولتی تصویریں تھیں۔ وہ کمرہ جو میرے لیے خالی کیا گیا تھا، اتنا اچھا تھا کہ خواب
میں بھی ایسا کبھی نہ دیکھا تھا اور نہ ہی دیکھنے کی امید تھی۔ میں نے بیگم صاحبہ کا
شکریہ ادا کیا۔ انھوں نے کہا "اچھا تو اب بیمار کے پاس چلتے ہیں۔"

"بیگم صاحبہ کیا آپ کے شوہر بیمار ہیں؟"

"ہاں میرا شوہر ہے بے چارہ ... بہت بدقسمت ہے۔"

ہم ایک وسیع اور روشن ہال میں داخل ہوئے۔ بیمار کی چارپائی کمرے
کے ایک کونے میں کھڑکی کے پاس پڑی تھی۔ بیمار کو اگر وہاں سے نکال دیا جائے تو یہ جگہ
قابلِ دید تھی لیکن بیمار کی موجودگی رغبتِ مشاہدہ کو سلب کر لیتی تھی۔ بیمار تیئیس سالہ
نوجوان تھا۔ مجھے یاد آیا کہ چند سال پہلے اس شخص کو میں نے اسپتال میں دیکھا تھا۔
انھیں دنوں میں نے نرس کا امتحان پاس کیا تھا اور اسپتال میں کام کرنے لگی تھی۔
ابھی میں نے شادی نہیں کی تھی۔ یہ شخص اپنی بہن کی عیادت کے لیے آیا تھا۔ ایک دو

کھنٹے میٹھی میٹھی باتیں کرتا۔ یہ اس قدر خوبصورت اور خوش اطوار تھا کہ میں
ران رہ گئی تھی۔ دل ہی دل میں کہتی تھی — اے خدا کیا ہی اچھا ہو اگر مجھے
س جیسا شوہر ملے۔ یہ شخص بھی میری طرف توجہ کیا کرتا تھا۔ میں بھی تو خوبصورت
تی۔ میرے بھی چاہنے والے تھے۔ کئی ایک تو میرے پیچھے پیچھے پھرتے تھے اور بعض تو
زاحم بھی ہوتے، لیکن کہاں میں، کہاں یہ شخص۔ جس روز اس کی بہن صحت یاب
وکر اسپتال سے رخصت ہوئی، مجھے سو تومان انعام دیے۔ سب سے بڑی رقم جو اس
قت تک مجھے کسی نے دی تھی، سات تومان تھے۔ اس نے سو تومان دیے تھے۔
ری خوبصورتی کی وجہ سے نہیں، بلکہ اپنی امارت کے باعث۔

یہ وہی تھا لیکن اف کیا سے کیا ہو گیا تھا۔ اگر وہ درد کی شدت کی شد
ے اپنا سر اس طرف اور اس طرف نہ مارتا، اگر موت سے بھاگنے کے لیے وہ اپنی
نکھیں تیزی سے نہ جھپکاتا، اگر اس کی جگر خراش چیخوں سے اس خوبصورت کمرہ
ں شور نہ ہوتا تو ہر ایک یہی خیال کرتا کہ یہ ہزاروں سال سے ممی شدہ لاش ہے جو
جائب خانے کے صاف ستھرے کونے میں پڑی ہے۔ جھریاں، ہڈیوں سے چپکی ہوئی
ھال، زرد اور سیاہ رنگ بالکل جلے ہوئے قہوے کے رنگ کے مشابہ تھا۔ خشک
ونٹ، دانت منھ سے باہر نکلے ہوئے اور درد کی شدت سے وہ انتہائی
ضطرب تھا۔

میں بیگم صاحبہ کے ساتھ بیمار کی چارپائی کے پاس کھڑی تھی۔ میں سخت
ھبرا رہی تھی اور پشیمان تھی کہ ڈاکٹر صاحب کا کہا کیوں مان لیا اور ایسے
حشت انگیز اور قریب مرگ مریض کی تیمار داری اپنے ذمہ لی۔ بیگم صاحبہ نے
غضب ناک ہو کر بیمار سے کہا: "آرام سے رہو، تم نے تو مردوں کے نام کو ڈبو دیا ہے۔
ورتوں کی طرح کس قدر شور مچا رہے ہو۔" مریض نے ایسی آواز سے جو سننے والے
و زندگی سے بیزار کر دے کہا: "کیا کروں، اُف میں کیا کروں، یہ ظالم درد مارے ڈال
ہا ہے۔ علاج بھی تو نہیں ہو رہا۔"

شور مچانے سے تو کچھ نہیں ہوا کرتا۔ تمھیں صبر کرنا چاہیے تاکہ اچھے ہو جاؤ۔
چھا تو سنو میں کہہ رہی ہوں، انھیں ڈاکٹر صاحب نے میری خواہش پر یہاں بھیجا
ہے۔ انھوں نے کہا تھا کہ یہ نرس بہت ہی اچھی ہیں اور اسپتال میں سب سے
ہتر ہیں۔ واقعی یہ بہت اچھی ہیں۔ خوبصورت بھی ہیں اور فرض شناس بھی۔
نھوں نے مجھ پر احسان کیا ہے اور تمھاری تیمار داری کو اپنے ذمے لیا ہے۔ جو کام
ھی ہو ان سے کہنا۔ بس اس کے بعد مجھے تنگ مت کرنا اور نہ اتنا شور مچانا کہ
وگ یہ سمجھیں بیچارے کو کوئی پوچھتا ہی نہیں۔"

بیمار جو اپنا سر ساکن رکھ ہی نہ سکتا تھا، میری طرف دیکھے بغیر کہنے لگا،
"آپ کا بہت شکر گزار ہوں۔ خدا آپ کو جزائے خیر دے۔ میں تو اب لا علا
اگر کوئی معجزہ ہو جائے اور اچھا ہو جاؤں تو انشاء اللہ حق ادا کر دوں گ
وہ اس سے زیادہ کچھ نہ کہہ سکا۔ اس کا درد بڑھ گیا۔ وہ مرض
میں مبتلا تھا۔ وہی ہولناک بیماری تھی جس نے میرے شوہر کی جان لی تھی۔
مرض کی حالتوں کو اچھی طرح جانتی تھی۔ ایسی اچھی طرح کہ میں ان تمام تکالیف
طور پر محسوس کر رہی تھی۔ مریض درد سے تڑپ رہا تھا۔ انجکشن جو دو گھ
دیا گیا تھا اپنا اثر زائل کر چکا تھا۔ اس کا دل اجازت نہیں دیتا تھا کہ اتنی
ایک اور ٹیکہ لگایا جائے۔ مرض نے اپنے بے رحم پنجے اس پر گاڑ رکھے تھے۔ د
تہران میں، ایک دفعہ جرمنی میں، ایک دفعہ سوئیزرلینڈ میں اور پھر اس
ایک دفعہ تہران میں اس نے آپریشن کرایا تھا۔ اس کے بعد ڈاکٹروں نے اس
کا بھی آپریشن کیا تھا۔ اس نے یہ تمام آپریشن برداشت کیے تھے۔ وہ حسین
شوخ اور با مذاق نوجوان ان تکالیف سے سوکھ کر کانٹا ہو گیا تھا۔ میرا ش
ایک دفعہ آپریشن برداشت کر سکا تھا۔ اگر دوسرا آپریشن وقت پر
تو ممکن تھا چند سال اور زندہ رہتا لیکن ہمارے پاس کیا رکھا تھا۔ میں نے
بوریا تک بیچ دیا تھا۔ جانے کتنی کوشش اور منت خوشامد سے سول اس
ڈاکٹر آپریشن کرنے پر راضی ہوئے تھے لیکن وقت گزر چکا تھا اور میرے شو
آپریشن کی میز پر ہی جان دے دی تھی۔ آہ! مفلسی کا شکار ہو گیا۔ دوست
کا خیال تھا کہ مفلسی نے ہی اسے مرض میں مبتلا کیا اور مفلسی کے ہاتھوں
مگر یہ شخص تو دولت مند ہونے کے باوجود اس مرض میں مبتلا ہے اور م
..... ایک دو ہفتے بعد جب اس کی زندگی کے طور طریقوں سے واقف ہ
پتہ چلا کہ اس کی دولت کا کوئی اندازہ ہی نہیں۔ اس کی بیگم ایک وقت
ہزار بلکہ ایک لاکھ تک چیک کاٹتی تھی۔ ان کے ایک پرانے نوکر نے بتایا ک
سال تک اسی طرح خرچ کرتے رہیں تو ان کا روپیہ ختم نہیں ہو سکتا۔ میں نے
اور حسرت سے اس کی طرف دیکھا۔ سنتی رہی، سوچتی رہی۔ ہماری اور ا
زندگی میں کتنا بُعد تھا اور اس دنیا میں کتنے لوگ ہیں جنھیں اپنی دولت
کا پتہ تک نہیں اور کتنے ہی لوگ ہیں کہ ان کے پاس پھوٹی کوڑی تک نہی

بیمار جلد ہی مجھ سے مانوس ہو گیا اور خدا کا شکر ادا کرتا کہ ایک ا
اسے مل گئی۔ ایک دن جبکہ اسے تکلیف کم اور درد بھی قابل برداشت تھا، م
درد دل بیان کرتے ہوئے کہنے لگا: "اس مرض کا علاج نہ ہو سکا اور نہ ا
ہو سکے گا۔ میں تو چاہتا تھا اور اب بھی میری یہی خواہش ہے کہ تمام دولت
ہو جائے اور میری خوشی و خرمی کے لمحات میں سے ایک لمحہ مجھے مل جائے۔"

ا اور مر جاؤں۔ میری یہ آرزو یقیناً کبھی پوری نہیں ہو سکتی۔ اب تک
، علاج پر صرف کر چکا ہوں اور حالت دن بدن خراب ہوتی چلی جا رہی ہے"
س کی باتیں سن رہی تھی اور ساتھ ہی ساتھ اس کی اور اپنے شوہر کی
۔کر رہی تھی۔ اس کے بعد جب بھی کبھی میں نے اس کے بارے میں
ہنے گواہی دی کہ میرا شوہر اس سے کہیں زیادہ خوش قسمت تھا،
ی مجھ جیسی عورت تھی، جسے اس کی تکلیف کا احساس تھا۔ آہ! میں
رنے میں کس قدر راحت محسوس کرتی تھی۔ بلکہ جس قدر اس کی
ئی گئی میرا حال تباہ ہوتا گیا۔ میں تو اپنے شوہر کی جاں نثار تھی مگر یہاں
لس تھا۔ اس کی بیوی حسین تھی، ہمیشہ خوش رہتی اور دوسروں
ں۔ اپنی مسرت و شادمانی کے لیے سب کچھ کر گزرتی لیکن اپنے
، سرد مہر، بے اعتنا اور زود رنج تھی۔ جس وقت بیمار شدت درد
یبھی گھر میں ہوتی تو اس کمرے سے دور چلی جاتی تاکہ اس بدبخت
ن سکے اور جب کبھی اس کے کمرے میں آتی تو چند لمحے اس کی چارپائی
ور اس قدر سرد مہری کا ثبوت دیتی جیسے وہ کسی نفرت کردہ نوکر
ہو۔

ں وقت ڈاکٹر یا ان لوگوں کے ساتھ آتی جو بیمار کی عیادت کے لیے آتے
ے سرہانے کھڑی رہتی، کچھ کام بھی کر دیتی اور میں نے تو یہ حالت کئی بار
جب وہ تجدید کرتی تو میں حیران رہ جاتی۔ نہ جانے کیسی عورت
رتی اور اس قدر غم و اندوہ اور دل سوزی کا اظہار کرتی کہ جو کوئی
بال کرتا کہ بے چاری شوہر کی بیماری پر رات دن آنسو بہاتی ہے۔
ے التماس کرتی اور شوہر کی درخواست کو دہراتی۔ بیمار جس کا دل
فا اور مرنے کی تکلیف سے کہیں زیادہ یہ درد اس کی تکلیف کا باعث
زمیں میرے اسپتال کے انچارج اور دوسرے ڈاکٹروں سے کہتا
شورہ کیجیے۔ میری تمام دولت آپ کے اختیار میں ہے۔ اگر آپ بہتر
ج کے لیے باہر بھیج دیجیے۔ کوئی مشہور حکیم، ڈاکٹر یا سرجن دنیا کے
ئیے۔ فیس چاہے کتنی ہو، فکر نہ کیجیے، جو کچھ مانگیں گے، میں
سے دو تین کو یہاں لے آیئے، وہ آپریشن کر دیں گے آپ کے علم و
ت و لطف اور میرے روپے سے کیوں کر ممکن ہے کہ مجھے اس
، نہ ملے"

ں کبھی نہایت شیریں زبانی اور اس رقت سے کہ پتھر کا دل پانی
کر آپ یہ کام کر دیں تو آپ مجھے نئی زندگی دے دیں گے۔ آپ ایسا
کر سکیں تو تمام عمر احسان مند رہوں گی۔ میں آپ کی مرید اور لونڈی بن جاؤں گی۔ آج کی
دنیا میں خاص طور پر ایسے شخص کے لیے جو اس قدر دولت رکھتا اور لاکھوں روپیہ خرچ
کرنے سے بھی گریز نہ کرتا ہو ایک ایسی بیماری سے مر جانا ظلم ہے۔ دنیا کے دانش مند
اور ڈاکٹر یہ کس طرح کہتے ہیں کہ موت پر غلبہ پا لیا گیا ہے۔"

میں حیرت اور غصے سے اس کی مکاریوں کو دیکھتی، اس کی باتوں کو سنتی
تو میری آنکھوں کے سامنے اپنی زندگی کے واقعات گھومنے لگتے اور میں سوچتی کہ میں
تمنا کرتی رہی کہ کم از کم مہینے ایک دفعہ دو تین تومان کا ایک جوڑہ اپنے خاوند کے لیے
خریدوں، مگر افسوس میری تمنا پوری نہ ہوئی، سوائے اس صورت میں کہ گھر کی کوئی چیز
بیچ دیتی یا کسی سے اُدھار لیتی۔

جس وقت ڈاکٹر یا عیادت کرنے والے چلے جاتے تو بیگم صاحبہ بھی ان کے
ہمراہ چلی جاتیں اور پھر کبھی واپس نہ آتیں تاوقتیکہ کوئی عیادت کے لیے آتا۔ ان واقع
کے علاوہ اس کا جو برتاؤ دیکھا کیا کہوں۔ کبھی کبھی جب بیمار سویا ہوا ہوتا تو مجھے اپنے
کمرے میں لے جاتی اور نہایت رازداری سے کہتی کہ کسی سے نہ کہنا کہ اس کے ظاہر و
باطن میں کس قدر فرق ہے۔

دو ماہ اسی طرح گزر گئے۔ ڈاکٹروں نے ارادہ کیا کہ آخری علاج بیمار کا آپریشن
ہے۔ کہتے تھے ۹۵ فیصد ناکامی کا امکان ہے۔ بیگم صاحبہ مان گئی تھیں لیکن مریض
کو یہ بات نہیں بتائی گئی تھی، بلکہ اسے یقین دلایا گیا تھا کہ اگر مرض جڑوں سے نہ گیا تو
کم از کم اتنا ضرور ہو گا کہ وہ دس بارہ سال اور آرام و راحت سے زندگی بسر کر سکے۔

آپریشن کرنے سے ایک ہفتہ پہلے ایک رات تقریباً بارہ بجے ہوں گے میری حیرت
کی انتہا نہ رہی جب مجھے معلوم ہوا کہ اسپتال کے انچارج ڈاکٹر صاحب بیگم صاحبہ کے
کمرے میں ہیں۔ میں نے بڑی مشکل سے اندر جھانکا اور رشک دور ہو گیا۔ ڈاکٹر صاحب ہی
تھے، وہ صبح تک وہیں رہے۔ میں کیا کہوں کہ رات بھر کیا سوچتی رہی۔ پھر دوسری رات
بیگم صاحبہ نے مجھ سے کہا "آج رات میں چاہتی ہوں کہ اپنے شوہر کے پاس رہوں، کئی
دنوں سے کہہ رہا ہے کہ ایک رات تو میرے پاس گزار دو۔ تم جانتی ہو میں اس سے کس قدر
بیزار ہوں لیکن آج میں نے مان لیا ہے۔ پورے دو سال ہوئے کہ میں ایک رات بھی
اس کے پاس نہیں گئی۔ آج خیال ہوا یہ بھی گناہ ہے۔ اس کو مر ہی جانا ہے۔ ایک رات
جیسے بھی ہو گی، کاٹ لوں گی۔"

اس دن مریض کی حالت بھی بُری نہ تھی۔ درد بھی کم تھا۔ ڈاکٹر صاحب نے
ایک طاقتور مسکن کا ٹیکہ بھی لگایا تھا۔ لیکن اس رات میں نے رات کے ابتدائی حصے میں
ہی محسوس کر لیا تھا کہ اس کی حالت بتدریج خراب ہو رہی ہے۔ رات کے ایک دو گھنٹے
گزرے تھے کہ بیگم صاحبہ کمرے میں داخل ہوئیں اور مجھے باہر جانے کا اشارہ کیا۔ رما کھوی

دیر بعد مجھے معلوم ہوا کہ دروازہ اندر سے بند کر دیا گیا ہے۔ مجھے دروازے پر کان لگانے کا خیال آیا کیونکہ نوکروں کے آنے کا کوئی امکان نہ تھا —— میں اپنے کمرے میں بہت دیر تک جاگتی رہی اور سوچتی رہی۔ نہ جانے کب نیند آئی۔ جب بیدار ہوئی تو صبح ہو چکی تھی۔ صبح بیمار کا حال بہت برا تھا۔ بیگم صاحبہ نے ایک لمبی چوڑی کہانی کہنی شروع کی۔ اور مجھے تلقین کی کہ سب جگہ اور سب کے سامنے کہوں کہ اس کی حالت کا خراب ہونا اس کا اپنا قصور ہے کہ باوجود اس قدر شدید بیماری کے اپنی خواہش نفسانی پر قابو نہ پا سکا اور بیگم کو مجبور کیا کہ رات اس کے پاس بسر کرے لیکن میں تو سب کچھ جانتی تھی۔ میں نے اندازہ لگا لیا بلکہ یقین ہو گیا تھا کہ بیگم صاحبہ اور ڈاکٹر صاحب نے کیا پاپڑ بیلا ہے۔ میرا خیال تھا کہ اپریشن کچھ دنوں کے لیے ملتوی کر دیں گے اور انھوں نے ایسا ہی کیا۔

ایک دن بیگم صاحبہ نے ظاہری غصے اور رنج سے مجھ سے کہا "دیکھا آپ نے مجھے کس مصیبت میں مبتلا کر دیا ہے۔ مجھے کبھی خیال بھی نہ آیا تھا۔ میں پہلے تو احتیاط کرتی رہی . . . . اس دفعہ غفلت ہو گئی"

اس واقعہ کے دو دن بعد مریض کا آپریشن کیا گیا اور چند گھنٹے بعد آپریشن روم سے قبرستان میں منتقل کر دیا گیا۔ آپریشن روم سے تابوت تک بیگم صاحبہ کئی بار غش کھا کر زمین پر گریں —— اتنا روئیں اور چیخی چلائیں کہ میں حیران رہ گئی۔ مردے کے دفن ہونے تک بیگم صاحبہ کمال اُستادی سے کئی دفعہ مریں اور زندہ ہوئیں۔ ڈاکٹر چونکہ وہاں موجود تھا اور پریشانی کا اظہار کرتے ہوئے برابر انجکشن لگا رہا تھا۔ سب کو یقین تھا کہ بیگم صاحبہ کے لیے یہ غم ناقابلِ برداشت ہے۔ میت کے دفن ہونے کے بعد اس طرح بے ہوش ہوئی کہ دوستوں اور رشتہ داروں میں مشہور ہو گیا کہ خاوند کے مرنے کا صدمہ برداشت نہ کر سکیں گی۔

میرا اب اس گھر میں کوئی کام نہ تھا۔ میں اسپتال میں اپنی ڈیوٹی پر دو ماہ میں کوئی دو دو دفعہ احوال پرسی کے لیے گئی۔ بیگم اسی طرح اپنے آپ کو ظاہر کرتی رہی۔ اس کے بعد میں کبھی نہیں گئی۔ ایک دن اچانک بیگم صاحبہ نے مجھے کوٹھی پر آنے کی دعوت دی۔ وہ ابھی تک ماتمی لباس پہنے ہوئی تھی۔ آنکھوں میں آنسو تھے اور ساتھ ہی حمل کا آٹھواں یا نواں مہینہ تھا۔ بہت مہربانی سے ایک نفیس تحفہ مجھے دیا۔ اس کے بعد ایک کاغذ میرے سامنے رکھا اور اس کے بارے میں گواہی دینے کو کہا۔ میں نہیں جانتی تھی کہ میں کیا کروں۔ میں نے سوچا۔ پھر اس گناہ کی مرتکب ہو گئی۔ میں نے لکھ کر دستخط کر دیے۔ پتہ نہیں کہ کیا ہوا۔ دو ماہ بعد سنا کہ اس بات کا سرٹیفکٹ لیا ہے کہ یہ بچہ مرحوم کا ہے۔

میں یہ واقعہ بھول چکی تھی کہ آج جب کہ مریض کی موت کو سال گزر گیا ہے، میں نے اتفاقاً سنا کہ بیگم صاحبہ نے نکاح کر لیا اور دعوتِ ولیمہ ہے۔

سوال وجواب

دھ کی کمی

سوال : میری بیوی میں دودھ کی کمی ہے ۔ کوئی مناسب تدبیر
ہے۔
(عبادالرحمٰن)

جواب : سب سے اہم بات یہ ہے کہ ان کی عام صحت بحال
ے اور ان کو دودھ اور عمدہ غذائیں دینے میں کسی قسم کی "کنجوسی"
نہ رکھلائے۔ جتنے کا بازاری دودھ بچے کے لیے خریدیں گے ، اتنے کی
کو دیں گے تو آخر کار حساب برابر رہے گا۔
آپ کی بیوی کا دودھ اگر بالکل سوکھ گیا ہے تو ستاور اور شکر
کوٹ چھان کر سفوف بنائیے اور دونوں وقت ایک ایک تولہ
کے ساتھ کھلائیے۔ بکری کی کھیری پکا کر کھلائیے ، یہ بھی فائدہ مند ہے۔

ت جنسی

سوال : سونگھنے اور سننے سے جذباتِ جنسی کیوں پیدا
ں؟
(ایک مریضِ جنسی)

جواب : دیکھنے ، سونگھنے اور سننے کی قوتیں شہوانی تحریکات

کو دماغ تک پہنچاتی ہیں اور اس طرح دماغی مرکز میں جماع کی خواہش سر
اُبھارنے لگتی ہے ۔ اچھی صورت کے دیکھنے سے جماع کی تحریک ہوتی ہے
اور پھر فوراً نخاعی مرکز کو پیغام پہنچ جاتا ہے جس کے نتیجے میں عضو
اپنے فرائض کی ادائی کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ ناک اور اعضائے تناسل میں بہت
گہرا تعلق ہے۔ خوشبو سے عضلات میں تحریک ہوتی ہے اور اس سے جذباتِ
شہوانی برانگیختہ ہوتے ہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ بدن میں جو اندرونی گلٹیاں ہیں،
ان میں بیرونی تحریکات سے جو حواسِ خمسہ کے ذریعے پہنچتی ہیں رطوبتوں کا اخراج بڑھ
جاتا ہے۔ بعض خوشبوئیں اپنی خاصیت کے لحاظ سے غدود درقیہ (تھائیرائڈ گلینڈ)
اور خصیوں پر اثر انداز ہوتی ہیں اور اس طرح تحریک پیدا کرتی ہیں۔ آواز بھی قوت
سامعہ کے ذریعے جنسی جذبات پر موثر ہوتی ہے۔ مرد محبت کے لہجہ میں بات کرتا ہے
تو عورت کے جنسی جذبہ میں ہیجان پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کو بھی اندرونی گلٹیوں کی
رطوبت کے بافراط اخراج کا نتیجہ سمجھا جا سکتا ہے۔ شاعر حضرات بھی آواز کی
اہمیت سے واقف رہے ہیں اسی لیے عشق کو صرف دیدار کا نتیجہ خیال نہ کرتے تھے۔
ان کا خیال یہ تھا کہ ؎

نہ تنہا عشق از دیدار خیزد
بسا کیں دولت از گفتار خیزد

چہرے کے دانے

سوال : میری عمر نیدرہ سال ہے اور میرے منھ پر دانے کثرت سے
ہیں۔ کوئی علاج بتلائیے۔
(ارشد منیر - بہاولپور)

جواب: منہ پر دانے یا مہاسے عموماً نو عمری کے زمانے میں ابتدائے بلوغ کے ساتھ نکلتے ہیں، جبکہ مردوں میں چہرے پر سبزہ نکلنا شروع ہوتا ہو۔ ہاضمے کی خرابی اور بے قاعدگی کو بھی اس میں بڑا دخل ہو۔ اگر ایسی خرابی ظاہراً نظر نہ آئے تو بھی نمکین مسہلات کی خفیف مقدار میں استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ بہرصورت ہاضمہ درست کرنا چاہیے اور غذا میں گرم چیزوں بالخصوص پیسٹری اور مٹھائیوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ دودھ اور تازہ پھل آزادانہ طور پر استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

مقامی علاج: گندک کا مرہم یا غسول استعمال کرنا بہت مفید ہوتا ہو۔ اگر دانوں میں پیپ پڑ گئی ہو تو پارے کا مرہم لگانا چاہیے۔ معمولاً گرم پانی اور گندک کے صابن سے منہ دھو کر موٹے نرم دنا ہموار تولیہ سے رگڑ کر منہ صاف کرنا چاہیے۔ پیپ دار دانوں کو ایک صاف و عقیم سوئی کی نوک سے چھید کر صاف کپڑے سے دبا کر دانوں کا مواد اور اندر کی کیل خارج کر کے مرہم لگانا چاہیے۔ مصفی خون ادویہ مثلاً ہمدرد کی صافی بھی استعمال کرنا منافع بخش ہوگا۔ اگر درمیانی جلد میں خراش زیادہ ہو تو زنک کا مرہم لگائیں۔

میرے بالوں کو گرنے سے بچائیے!

سوال: میری عمر ۳۰ سال ہے اور صحت بھی اچھی ہے لیکن میرے سر کے بال نہایت تیزی سے گرنے شروع ہو گئے ہیں۔ اس کا کوئی علاج بتائیے۔

(فیروز شاہ۔ حیدرآباد)

جواب: آپ کے اتنی کم عمری میں بال گرنے کا بظاہر کوئی سبب سمجھ میں نہیں آتا۔ پھر جبکہ ماشاءاللہ آپ کی صحت بھی اچھی ہے۔ بہرحال بلا سبب تو کوئی چیز ہو نہیں سکتی۔ لہٰذا ہمیں اس کا سبب بھی تلاش کرنا پڑے گا۔ نوجوانی میں بال گرنے کا ایک سبب تو یہ ہو سکتا ہے کہ وہ شخص کسی لمبی بیماری جیسے ٹائیفائڈ سے اٹھا ہو۔ اس صورت میں یہ ہوتا ہے کہ پانچ چھے ماہ تک بال گرتے رہتے ہیں۔ یا پھر دوسری صورت یہ ہوتی ہے کہ اسکی تغذیہ ناقص ہوتا ہے اور مدتوں اس نقص تغذیہ میں مبتلا رہنے کی وجہ سے بال گرنے لگتے ہیں۔ بہرحال ان دونوں صورتوں میں صحیح و متوازن غذا کی طرف متوجہ ہونے کی ضرورت ہو۔

تیسری صورت جوانی میں بال گرنے کی یہ بھی ہو سکتی ہے کہ صابن کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہو اور اچھا تیل استعمال نہ کیا جائے۔ یہ صورت ہے تو ایسے شخص کو صابن کا استعمال سر دھونے کے لیے کرنا چاہیے۔ بہرحال بال بڑھانے اور بالوں کو گرنے سے روکنے کے لیے نہایت عمدہ نسخہ بھی درج کر رہے ہیں۔ خواتین اگر اس نسخہ کو استعمال کریں تو بال ریشم کے مانند ہو جائیں گے، اور گرنا بند ہو جائیں گے۔ ان کی چوٹی ہو جائے گی۔

نسخہ یہ ہے

آملہ ایک حصّہ، سیکاکائی ½ حصّہ، تخم حلبہ ¼ میتھی کے بیج۔ ان تینوں چیزوں کو لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنا لیا جائے۔ اس سفوف کو دو چھوٹے چمچے چار کے بقدر لے کر رات کو پاؤ سیر پانی میں بھگو دیا جائے۔ نہاتے وقت اس سے سر دھو لیا جائے۔ آپ چاہیں تو اس سے روزانہ کریں اور چاہے ہفتے میں دو تین مرتبہ دھو لیں۔ بہرحال صابن سر پر نہ لگائیں۔ جو شخص بھی اس نسخے کو آزمائے گا، اپنے بالوں کے حق میں مفید پائے گا۔

مچھلی اور دودھ

سوال: کیا مچھلی کھانے کے بعد دودھ پینا مضر ہے۔ اگر ہے تو اس سے کیا نقصان ہوتا ہے؟ (انوار الحسن۔ کو...)

جواب: مچھلی کے ساتھ دودھ کا استعمال مضر ہے۔ اس سے برص (نیز جذام و فالج) کے عارض ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ طب مشرق میں اس کی طرف اشارہ کیا گیا ہے۔ اس خیال کی قدیم زمانے سے اس درجہ تائید ہے کہ اسے محض وہم یا مفروضہ قرار دینے کی جرأت نہیں کی جا سکتی۔ سائنس زدہ حضرات کو اس کے تسلیم کرنے میں تذبذب ہے۔ ان کے لیے بہتر یہ ہے کہ وہ اپنی ذات پر بار بار تجربہ کر لینے کے بعد صحیح صورت سے دنیا کو واقف بنا کر ثواب دارین حاصل کریں اور اگر اس تجربے کے دوران میں خدانخواستہ وہ بیماری میں مبتلا ہو جائیں تو اپنی غلطی کے اعتراف کے ساتھ مطب ہمدرد کی طرف رجوع کریں۔

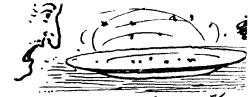
سفید داغ

سوال: اکثر لوگوں کے منہ، سینے اور پیٹھ پر سفید داغ

ون ہوتے ہیں ؟ (پرواز غلام - نورسٹے ہادی پل)

واب: منہ، سینے اور پیٹھ پر سفید داغوں کے پیدا ہونے کا سبب
قسم کا کیڑا ہوتا ہے - یہ چھوت دار بیماری ہے۔ ایک سے دوسرے کو
ہے - مریض کے ساتھ سونے یا اس کے پہنے ہوئے کپڑوں کے استعمال
لگ سکتی ہے - میلا کچیلا رہنے سے بھی یہ داغ پیدا ہو جاتے ہیں -

ی چیز اور مکھی

سوال : اگر کسی کھانے کی چیز میں مکھی گر جائے تو وہ چیز قابل
ق ہے یا نہیں ؟ کہا جاتا ہے کہ مکھی کے ایک پر میں زہر اور دوسرے
وتا ہے - کیا یہ صحیح ہے ؟ (قمر نشاطی - بردوان)

اب : مکھی نہایت خطرناک چیز ہے - اسے جراثیم کا ہوائی جہاز
بہت سی بیماریوں کی سمیت اس کے ذریعے سے پھیلتی ہے - اگر
کسی چیز میں مکھی گر جائے تو یوں بھی اس کا کھانا لطافت اور
کے خلاف ہے طبی نقطۂ نظر سے بھی - یہ اور بات ہے کہ کھانے والی
اس صورت میں وہی حصہ پھینک دینا چاہیے جہاں مکھی گری
موجودہ دور میں اس بات کی تائید مشکل ہے کہ مکھی کے ایک
دوسرے میں تریاق ہوتا ہے - مگر ہماری رائے میں اس پر تحقیق
بات غیر اہم نہیں ہے -

نوجوان طبقہ

ال : چائے کا استعمال نوجوانوں کے لیے کیسا ہے ؟

(عبدالحمید - بدنیرہ)

جواب : چائے موجودہ دور میں سب سے مقبول قسم کا مشروب ہے -
اسے جوانانِ صالح کی شراب بھی کہا جا سکتا ہے - اکثر ادیبوں، شاعروں اور
اربابِ تصنیف کے قلم سے چائے کی تحریک ہی الفاظ، خیالات اور تاثیر کے
سیلاب میں تبدیل ہو کر ابلتی ہے - اس کا اثر مختلف لوگوں پر یکساں نہیں ہوتا -
گرم، نازک اور عصبی مزاج والوں کو چائے کچھ فائدہ نہیں کرتی - اسی طرح
صفراوی، دموی مزاج کے اشخاص چاہے جوان ہوں یا بوڑھے، اس سے کوئی
فائدہ نہیں اٹھا سکتے - ٹھنڈے ملکوں میں رہنے والے نوجوان یا وہ نوجوان
جن کا مزاج مرطوب ہو، چائے سے بغیر کسی نقصان کے لطف اٹھا سکتے ہیں -

پڑھنے سے آنکھوں میں درد ہو جاتا ہے

سوال : جب میں رات کو پڑھتا ہوں تو آنکھوں میں اور سر میں
درد ہو جاتا ہے - کوئی تدبیر بتائیے - عمر ۱۸ سال ہے -

(جگدیش راج کھودانہ - سہارن پور)

جواب : اس عمر میں یہ شکایت ضعفِ دماغ اور اعصاب کی کمزوری
ہی سے ہو سکتی ہے - آپ صبح کو خمیرہ گاؤزبان عنبری ۶ ماشے میں ایک عدد قرص
مرجان ملا کر کھائیے - صبح کو منہ دھوتے وقت آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے
ماریے - سرمہ لگانا مرغوبِ خاطر ہو تو رات کو کوئی اچھا سرمہ ایک ایک سلائی
دونوں آنکھوں میں لگائیے - آپ کو یاد رکھنا چاہیے کہ جب تک مناسب روشنی
نہ ہو، رات کو بالخصوص باریک لکھائی پڑھنا کبھی مفید نہیں ہو سکتا - اسی طرح
خراب روشنی اور پھر لیٹ کر پڑھنا بھی غلط عادت ہے -

برطانوی صنعت دواسازی جس کی پیداوار میں اوسطاً ۸ فی صد سالانہ کا
[illegible]ہوتا رہتا ہے، صرف تحقیقات اور ضروری ریسرچ پر ہر سال ۷۰ لاکھ پونڈ (۸ کرور
[illegible]ے زیادہ) خرچ کرتی ہے۔ برطانیہ میں تیار کردہ ادویہ کا تقریباً چوتھائی حصہ آسٹریلیا
[illegible]، پاکستان، نیوزی لینڈ، آئرلینڈ، امریکا وغیرہ برآمد کر دیا جاتا ہے۔ ۱۹۶۰ء میں
[illegible]ت ساڑھے چار کرور پونڈ تک پہنچ گئی تھی۔ خود برطانیہ میں تیار کردہ ادویہ کی
[illegible]یادہ کھپت نیشنل ہیلتھ سروس میں ہوتی ہے۔

۱۹۶۰ء کی برآمدات کا بیشتر حصہ مختلف قسم کی پروپرائیٹری ادویہ، مانع حیات
[illegible]اینٹی بایوٹکس) اور وٹامن پر مشتمل تھا۔ قلوی ادویہ، مانع ملیریا، اسپرین،
[illegible] سلفا گروپ کی دوائیں وغیرہ میں سے ہر ایک ۱۰ لاکھ پونڈ سے زائد مالیت کی
[illegible]گئیں۔ اسی طرح اینٹی ہسٹامینس، باربی ٹوریٹس اور انسولین میں سے ہر ایک قسم
[illegible]۵ لاکھ پونڈ سے زائد مالیت کی ملک سے باہر بھیجی گئیں۔

بیرونی ممالک میں اور خود انگلستان میں صنعت دواسازی کو روز افزوں
[illegible]مسابقت سے دوچار ہونا پڑ رہا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ فی زمانہ ہر بڑے دواساز
[illegible]ے کے لیے کیمیائی علاجی تحقیقات (کیموتھریپٹک ریسرچ) ناگزیر ہے، گو اس طرح
[illegible]ات کے انتظام کے لیے زر کثیر درکار ہوتا ہے۔ انگلستان میں اس وقت کیمیائی
[illegible]یسرچ پر ہر سال خرچ ہونے والی کل رقم کا نصف سے زائد حصہ صرف تین کمپنیاں
[illegible]میکل انڈسٹریز، گلیکسو لیبارٹریز اور ویلکم فاؤنڈیشن برداشت کر رہی ہیں۔
بلحاظ خرچ دیگر تحقیقاتی شعبوں میں صرف دو قسم کی تحقیقات فضائی (خلائی)
[illegible]ت اور ہوابازی سے متعلقہ تحقیقات کو کیمیائی علاجی تحقیقات سے زیادہ قیمتی
[illegible] سکتا ہے۔ کیمیائی علاجی ریسرچ کے لیے ضروری خرچ کا خفیف سا اندازہ اس
[illegible]جا سکتا ہے کہ اگر چار ہزار تالیفی و آزمودہ مرکبات پر کام شروع کیا جائے تو
شاید صرف دو مرکبات بالآخر قبول ہو سکیں گے۔ چنانچہ ایک بہت بڑے اد
کامیاب ادارے کا گزشتہ بیس سالہ ریکارڈ شاہد ہے کہ اس عرصے میں انسانی اور حیو[illegible]
علاج کے لیے صرف ۱۸ جدید ادویہ کی ابتدا کی جا سکی، وہ بھی اس طرح کہ کسی سال صرف
یا تین ادویہ اختیار کی گئیں اور کئی سال ایک بھی نہیں۔ تحقیقاتی کارناموں کی ا[illegible]
رفتار کو علمائے سائنس اطمینان بخش سمجھتے ہیں۔

دواسازی میں ریسرچ اور تحقیقاتی کام بیشتر حد تک نامیاتی کیمیا پر مشتمل
ہے۔ بایں ہمہ اس میں حیاتی نظام کی بنیادی معلومات کی ضرورت بھی پڑتی ہے۔ چنا[illegible]
سائنسدانوں کو یہ انکشاف کرنا پڑتا ہے کہ حیات کو ختم کیے بغیر وائرس کو کس طرح تب[illegible]
کیا جا سکتا ہے۔ یا یہ کہ دیگر تمام زندہ خلیوں کو نقصان نہ پہنچاتے ہوئے سرطان کو کس
طرح ختم کیا جا سکتا ہے۔ ایک سائنسداں نے ان تحقیقات کی طرف اشارہ کرتے ہوئے
برجستہ کہا ہے کہ دواسازی میں ریسرچ حقیقتاً گھاس پھونس کے بڑے ڈھیر میں ایک
سوئی تلاش کرنے کے مماثل ہے۔

تاریخ انسانی شاہد ہے کہ بمقابلہ انتہائی تباہ کن لڑائی، جنگ و جدال امرا[illegible]
اور وباؤں کی وجہ سے کہیں زیادہ جانی نقصان ہوا ہے۔ سائنس اور طب کے موجو[illegible]
ترقی یافتہ دور میں بھی ملیریا اب تک دنیا کا سب سے بڑا جان لیوا دشمن ہے۔ ہر سال
تقریباً ۳۰ لاکھ انسان ملیریا سے فوت ہوتے ہیں۔ اسی طرح اندازہ کیا گیا ہے کہ اس وقت
دنیا میں ۵۰ لاکھ سے زیادہ اشخاص جذام میں مبتلا ہیں۔ ہرچند کہ بعض مانع امراض
ٹیکے وجود میں آ چکے ہیں تاہم پولیو مائی لائی ٹس، پاؤں اور منہ کے امراض، چیچک
ریڑھ کے امراض، دمہ، اور وجع المفاصل اور اسی طرح سینکڑوں قسم کے اعصابی
اور دماغی عارضوں کا کوئی تشفی بخش یا مکمل علاج دریافت نہیں کیا جا سکا ہے
نتیجتاً ان پر برس ہا برس سے تحقیقاتی کام جاری ہے۔

انسانی جان کے برعکس حیوانات کی قدر و قیمت بہت کم ہے لیکن ان کی افادیت انسان کی بقا کے لیے بہرصورت مسلمہ ہے۔ بحیثیت ایک جاندار کے یہ جنس بھی امراض و وبا سے بچ نہیں سکی ہے۔ ایک اندازہ کے مطابق صرف انگلستان میں جہاں کہ بھیڑوں کی موجودہ تعداد دو کروڑ تک پہنچ چکی ہے ہر سال تقریباً ۲۰ لاکھ بھیڑیں مختلف قسم کے زہریلے کیڑوں کی سرایت سے مر جاتی ہیں۔ زرعی آبادی کے اس نقصان کا رقمی اندازہ ایک کروڑ پونڈ سالانہ تک کیا گیا ہے۔ متعدد قسم کے کیڑے دیگر پالتو جانوروں کے لیے بھی مضرت رساں ہیں۔ ایک حالیہ تخمینہ کے اعتبار سے ایسے کیڑے جن کی حیوانات کے پھیپھڑوں اور تنفسی نالیوں میں افزائش ہو جاتی ہے، انگلستان کے کسانوں کو ۳۰ لاکھ پونڈ سالانہ کا نقصان پہنچاتے ہیں۔

بہرکیف سائنسدانوں کی مساعی جاری ہیں اور معتدبہ کامیابی حاصل کر لی گئی ہے۔ پنسلین کی تیاری دواسازی میں یقیناً ایک سنگ میل ہے۔ علاوہ ازیں متعدد قسم کی مانع ملیریا، عفونت کش، مانع جذام، مانع تشنج، جراثیم کش دوائیں وغیرہ اب دریافت کی جا چکی ہیں۔ عارضہ بیش طنابی (ہائپر ٹینشن) سے فی زمانہ نجات ہو گئی ہے۔ جلد کی فطری سرایت قابل علاج ہے۔ کسان کو اپنی بھیڑوں اور مویشیوں کو سمیت سے بچانے کے لیے سینکڑوں طرح کی کرم کش ادویہ میسر ہو چکی ہیں۔ اسی طرح مرغیوں بالخصوص اور دیگر پرندوں میں مرض نبیقی کو پھیلنے سے روکنا ممکن ہو گیا ہے۔

جدید ریسرچ کے ذریعہ تیار کردہ ادویہ میں اس امر کا بطور خاص خیال رکھا جاتا ہے کہ دوا کے استعمال سے نہ صرف مرض کے آثار اور علامات دور ہو جائیں بلکہ مرض کی حقیقی علت اور جڑ ختم کر دی جائے۔ عملی طور پر کیمیائی علاجی تحقیقات کا مطلب یہ ہے کہ انسانی اور حیوانی امراض کا اسی طرح جائزہ لیا جائے کہ کیمیائی طریقوں سے ان کا علاج کیا جا سکے اور امراض پر قطعی قابو ممکن ہو جائے۔ ان مقاصد کی بحسن و خوبی تکمیل کے لیے ضروری ہے کہ ابتدائی اور وسیع تحقیقاتی منصوبوں اور فوری توجہ طلب متعین تحقیقاتی پروگراموں میں مناسب توازن قائم کیا جائے۔

ابتدائی تحقیقاتی کام بالعموم بنیادی تخیل کی ترتیب میں ممد و معاون ثابت ہوتا ہے لیکن کبھی کبھی اس کی وجہ سے معین تحقیقاتی پروگرام کا مخصوص میدان خود بخود مقرر ہو جاتا ہے اور نتیجۃً کوئی نئی دوا، مرکب یا انکشاف ظہور میں آ جاتا ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ ابتدائی تحقیقاتی کام کے دس یا پندرہ سال بعد صرف ایک آدھ دوا ایسی وجود میں لائی جا سکی جو طبی اور تجارتی طور پر قبولیت حاصل کر سکی۔ لطف یہ ہے کہ کسی دوا کی کامیابی کے بعد سائنسدانوں کے ذہن میں فوراً یہ خیال آنے لگتا ہے کہ کیا اس دوا کی مدد سے کسی اور بہتر دوا کی تالیفی تیاری کا امکان ہے؟ اس طرح تحقیقات کا چکر کبھی ختم نہیں ہوتا اور دواسازی بحیثیت ایک صنعت اور فنی تحقیقات لازم و ملزوم بن کر جاری رہتے ہیں۔

ماہرین حیاتیات کے کسی دوا کی علاجی فعلیت کے انکشاف کے ساتھ ہی ماہر[illegible] کا کام شروع ہو جاتا ہے اور ضروری ہوتا ہے کہ دوا کی تحلیلی و تجاذبی خصوصیات کا اسی کے ساتھ دوا کا سمیاتی مطالعہ بھی جو انتہائی طویل اور شدید تجربات پر مشتمل [illegible] امراضیاتی کنٹرول سے قریبی ربط رکھتا ہے، ضروری ہو جاتا ہے تاکہ اس امر کی [illegible] ہو جائے کہ مجوزہ دوا امراض کے لیے شفا بخش اور تباہ کن ہونے کے علاوہ انسان [illegible] قطعی بے ضرر ہے۔ اس مقصد کے لیے حیوانات پر دوا کی امکانی سمیت کے متعدد آزما[illegible] پڑتے ہیں جن میں اکثر و بیشتر دو سال کا عرصہ لگ جاتا ہے۔ اگر زیر تحقیقات دوا کسی [illegible] زندگی بھر استعمال کی جانے والی ہے، جیسا کہ مرگی وغیرہ میں ہوتا ہے تو مختلف حیوانات کی مدت دو سال سے کہیں زیادہ ہو جاتی ہے۔ محققین کا اندازہ ہے کہ آزمائشی تجربات سے گ[illegible] کی تکمیل تک اس پر تقریباً ایک لاکھ پونڈ اخراجات ریسرچ ہو جاتے ہیں اور پھر اس [illegible] نوعیت کے لحاظ سے اگر ضروری ہوا تو ہسپتالوں میں مزید آزمائشوں کی نوبت آتی [illegible]

جہاں تک دواسازی اور اس سے متعلقہ ریسرچ کا تعلق ہے، انسانی ا[illegible] کو ایک دوسرے سے علیحدہ کرنا مشکل ہے، بسا اوقات ان میں سے کسی ایک پر تحقی[illegible] دوسرے پر انکشافات کا موجب ہوتے ہیں۔ اس کی ایک حالیہ مثال امیپر[illegible] کی جدید دوا "پرومنٹک" ہے جو آج کل حیوانات کے علاج میں بطور کرم کش ا[illegible] ہے۔ اس پر تحقیقات کی بنیاد انسانی علاج کی موجودہ دوائیں ہی تھیں لیکن پر[illegible] کی تکمیل ان دواؤں کے انکشاف کے پندرہ برس بعد ممکن ہو سکی ہے۔

بیشتر اس کے کہ کوئی جدید دوا تجارتی اور صنعتی اغراض کے لیے موزوں [illegible] اس کی ہر قسم کے ماحول و آب و ہوا میں قائم رہنے کی صلاحیت و خصوصیت [illegible] غیر تبدیل پذیری کا امتحان بھی ضروری ہوتا ہے۔ چنانچہ اس غرض کے لیے پیکنگ [illegible] تجربات اور آزمائشیں ناگزیر ہوتی ہیں اور پھر پیک کردہ دوا کو باردانہ، گود[illegible] کے پچاسوں پیچیدہ، تیز و تند مراحل سے گزار کر بھی آزمانا پڑتا ہے اور ہر امکا[illegible] پیش رفت میں حفاظتی تدابیر و ترمیمات وضع کی جاتی ہیں۔

دواسازی کے مشہور اور مستند اداروں کے لیے ان کی ہر پیش کر[illegible] میں مفصلہ بالا امور کا لحاظ رکھنا انتہائی ضروری ہوتا ہے تاکہ ان کی [illegible] نیک نامی کو نقصان نہ پہنچے اور دوائیں ان کی تشہیر اور ادعا کے مطاب[illegible] اس سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ کیمیائی علاجی تحقیقات کرنے والے سائنس[illegible] ماہرین کی کس قدر عظیم ذمہ داری ہوتی ہے اور حیات انسانی کی بقا، بہتر[illegible] سے نجات کے لیے انھیں کیا کچھ نہیں کرنا پڑتا ہے۔

عہدِ برطانیہ کے اسپتالوں کی نرسیں

ارشد تھانوی

اب سے تیس پینتیس برس پہلے لکھنؤ کا میڈیکل کالج اور اسی سے متعلق اسپتال بہت بڑا اور مغربی طب کا معیاری ادارہ سمجھا جاتا تھا۔ ۱۹۳۰ء میں میری صحت غیر معمولی طور پر خراب ہوگئی۔ ایک عزیز ڈاکٹر نے جن کا وقتی تعلق اس ادارے کے معالجاتی شعبے سے تھا، اپنے اثر سے کام لے کر مجھے مریضان خاص کے وارڈ میں داخل کرا دیا، جہاں معدودے چند ہندستانی اور بیشتر گورے مریض تھے۔ اس میں شک نہیں کہ مختلف ڈاکٹروں نے متفقہ توجہ سے میرا علاج شروع کر دیا۔ ادویہ و اغذیہ کا انتظام بھی بہت معقول تھا اور مریضوں کی آسائش کا بھی پورا خیال رکھا جاتا تھا مگر تیماردار نرسیں بڑی آن بان کی تھیں۔ مجھے جن نرسوں سے واسطہ پڑا، ان میں ایک خالص انگریز تھی۔ وہ میرا ٹمپریچر اس انداز سے لیتی جیسے وہ اپنی اعلا شخصیت سے گر کر کوئی فرض انجام دے رہی ہو۔ بات چیت مطلق نہ کرتی تھی۔ دو نرسیں اینگلو انڈین تھیں، جو مختلف اوقات میں دوا پلانے آتیں۔ وہ انگریزی لہجہ میں اردو کا ایک آدھ لفظ بول جاتیں۔ جوتھی ایک ایسی عیسائی لڑکی تھی جس کے والدین غالباً نچلی ذات کے ہندو تھے اور اس لڑکی کے پیدا ہونے سے پہلے خداوند مسیح کی بھیڑوں کے گلّے میں داخل ہوئے تھے۔ ڈ ایک ایسے احساسِ برتری کا مظاہرہ کرتی تھی جو اس کے احساسِ کمتری کی پردہ پوشی کرنے کے بجائے اسے اور زیادہ نمایاں کرتا تھا۔ وہ کوئی فقرہ زبان سے نکالتی تو معلوم ہوتا کہ اس زبان میں تذکیر و تانیث کے فرق سے بھی ناواقف ہے۔ طویل بیماری سے میرا ذکاوتِ احساس بڑھ گیا۔ ان تیمارداری کرنے والی عورتوں کی روشِ بے گانگی مجھے بڑی ناگوار گزرتی۔ ایسا محسوس ہوتا کہ یہ میری شخصیت کی توہین کر رہی ہیں۔ تیسرے روز شام کو عزیز ڈاکٹر میری مزاج پرسی کو آئے اور ساتھ ہی یہ بھی پوچھا "کوئی زحمت تو نہیں"۔ میں نے چڑچڑے پن سے جواب دیا کہ یہاں کی نرسوں کے اہانت آمیز رویّہ کو میں برداشت نہیں کر سکتا اور فوراً گھر واپس جانا چاہتا ہوں۔ انھوں نے حیران ہو کر پوچھا "کیا ہوا؟" میں نے بڑی تفصیل سے انھیں آگاہ کیا۔ انھوں نے مسکراتے ہوئے فرمایا "میں انتظام کیے دیتا ہو
کے جذبات کو ٹھیس نہ لگے گی"۔ اتنا کہہ کر عزیز محترم نہ صرف میرے پاس سے چا
کسی دوسرے ضلع میں سول سرجن ہو کر لکھنؤ سے ہی شب کی ٹرین سے روانہ ہ
مجھے بعد میں علم ہوا۔ البتہ انھوں نے جو کچھ کہا تھا وہ حیرت ناک طور پر صحیح ثابہ
دن اپنی ڈیوٹی کے وقت جو نرس بھی آئی، بڑی شگفتہ روئی سے مخاطبت کی او
کے ساتھ میری طبیعت پوچھتی رہی۔ میرے دو کم عمر لڑکے پابندی کے ساتھ اپی و
شام کے مقررہ وقت پر ملنے آیا کرتے تھے۔ کسی دن کوئی عزیز، کوئی دوست بھی ء
آجاتا تھا۔ وہی وقت مریضوں کی چائے کا ہوتا۔ چائے کے ساتھ دو ایک بسک
پھل ضرور ہوتے تھے۔ اگلے روز نرس اس وقت آئی جب میرے بچے اور بیوی
یورپین نرس بھی خلافِ توقع آ پہنچی اور یہ معلوم کر کے کہ آنے والے میری بیوی اد
اس نے وارڈ بوائے کو مزید چائے اور ناشتہ لانے کا حکم دیا۔ میں نے روکا بھی کہ
حضرت ان دوستوں کو پیش نہ کیجیے، تو مسکرا کر یہ کہتی ہوئی چلی گئی کہ اس کے مصارف
ذمے ہوں گے، سرکار پر اس کا بوجھ نہ پڑے گا۔ اس کے بعد روزانہ معمول ہو گیا ک
پاس جو کوئی آتا، پُر تکلف ناشتہ اور چائے اسے بھی پیش کی جاتی۔ یہ ایک بہد
خلافِ توقع بات تھی جس کی وجہ تیسرے دن معلوم ہو گئی، جب کرسچین نرس ؛
میں میرے پاس آئی اور کہنے لگی "مہربانی سے آپ میرا ہاتھ دیکھیے"۔ میں نے کہا
ہاتھ تو دیکھ رہا ہوں، کوئی خاص بات نظر نہیں آتی"۔ ہنس کر بولی "ہمیں معلو
ہے کہ آپ کو بہت اچھا دیکھنا آتا ہے اور یہ بھی کہ آپ کی ہابی ہے اور پیشہ ور پا؛
نہیں ہیں"۔ میں نے پوچھا "یہ شوشہ کس نے چھوڑا"؟ بولی "شوشہ نہیں آپ کے

حب بتا گئے ہیں کہ آپ اعلا درجے کے پامسٹ ہیں، مگر سوائے عزیزوں اور دوستوں
ں کا ہاتھ نہیں دیکھتے" میں سمجھ گیا کہ عزیز محترم نے صورتِ حال کی اصلاح ہی نہیں
لمہ میری ذہانت کا بھی امتحان لیا ہے۔ بہرحال اس مرحلے سے گزرنے کے لیے تیار
رکہا" میں عام پامسٹوں کی طرح لکیریں دیکھ کر فضول باتیں نہیں کیا کرتا۔ ایک وقت
ت ایک سوال کا جواب دیا کرتا ہوں۔ آپ صرف ایک سوال مجھ سے کر سکتی
ہ سوچ کر بولی" بڑی سسٹر جو نئی نئی آئرلینڈ سے آئی ہے، مجھ سے خواہ مخواہ
، اندیشہ ہے، مجھے یہاں سے نکلوا دے گی۔ اس بارے میں آپ کیا کہتے ہیں؟" میں
ی عمر پوچھی۔ پھر بڑے ماہرانہ انداز میں اس کا ہاتھ دیکھا" اس سال اور آئندہ دو سال
موجودہ پوزیشن میں کوئی نقصان دہ تغیر نہ ہوگا۔ اطمینان سے کام کیے جائیے"۔
ممنونیت کرتی ہوئی چلی گئی۔ اس کے دو روز بعد اینگلو انڈین نرسوں کی باری آئی۔
ں ساتھ تھیں۔ میری شرط سن کر بولیں" ہم انگلینڈ کب تک جا سکیں گے"۔ میں
الگ الگ سوال کیجیے۔ پھر ایک کو بتایا کہ آپ پہلے یہاں شادی کریں گی، اس کے
جا سکیں اور ممکن ہے کبھی نہ جائیں۔ دوسری سے کہا" آپ نہ صرف لندن بلکہ
ور کئی شہروں میں کافی گھومیں گی لیکن ابھی نہیں، دو تین سال بعد یہ سفر پیش آئیگا۔
نے تنقید کے انداز میں کہا" ایسی باتیں تو نجوم کا حساب لگا کر بتائی جاتی ہیں۔ ہاتھ
یں تو جنرل چیزوں کی رہنمائی کرتی ہیں" میں یہ سن کر سٹ پٹا تو گیا مگر اپنے اوپر قابو
میرا طریقہ اور ہے۔ میں لکیروں کی ساخت سے سوال کے ہاں ناں کا نتیجہ اخذ کرتا
ہ ابھی یہ مشق تجرباتی منزل پر ہے۔ ہو سکتا ہے یہ جدید اصول کامیاب نہ ہوں۔
جو جواب آپ کو دیا ہے ضروری نہیں آپ انھیں یاد کریں۔ غلطی کا امکان بہرحال
ہے" وہ اس جواب کی معقولیت سے مطمئن سی ہو گئیں اور شاید اس تازہ ولایتی نرس
اس کا ذکر کر دیا۔ کیونکہ کچھ ہی دیر بعد وہ بڑے 'لیے دیے پن' کے ساتھ آ موجود ہوئی
یک اخلاقی باتیں کر کے کہنے لگی" آپ مجھے اس آدمی کے بارے میں کچھ بتانا پسند کریں گے
فتے سے مجھ سے مل رہا ہے"۔ میں نے اس کا ہاتھ اپنے ہاتھ میں لے کر بظاہر بڑے غور
ما اور کہا" آپ خاص خاص مردوں کے لیے پرکشش شخصیت ہیں۔ اس وقت کوئی
ہے وقتی دل چسپی لے رہا ہے۔ اگر سلسلہ جاری رہا تو آپ خود ہی اسے ٹھکرا دیں گی"۔
بڑے غور اور تامل کے بعد کہا" خاص آدمیوں سے آپ کی کیا مراد ہے؟" میں نے
دیا" میں اس کی تشریح نہیں کر سکتا مگر یہ کہہ سکتا ہوں کہ اس سے پہلے ایسا خاص
آپ کو مل چکا ہے" بے ساختہ بولی" ہاں، ہاں، پیرس میں، لیکن اس کے انڈیا
ی کوئی صورت نہیں"۔ میں نے کہا" ناممکن بھی نہیں۔ آپ کے ہاتھ کی ایک لائن کسی

کو بلا ضرور رہی ہے"۔ بولی" یہ لائنیں تو مستقل ہیں۔ کیا ہمیشہ بلاتی رہیں گی؟" میں
کہا" ایک لائن کشش و جذب کی ہے۔ بلا کر ہمیشہ جذب کیے رہے گی"۔ وہ افسردہ ہنس
ہنس کر چلی گئی۔ حسنِ اتفاق کہ ہفتہ بھر بعد وہ آئی اور بڑی شگفتگی سے بولی" الفر
اگلے مہینے آ رہا ہے، ابھی اس کا خط ملا ہے"۔ میں سمجھ تو گیا تھا۔ انجان بن کر پوچھا" کون
الفریڈ؟" بولی" وہی جو پیرس میں تھا اور آپ نے اس کی آمد کی پیشینگوئی کی تھی"۔ میں
کہا" مبارک ہو۔ اب اس آدمی کا کیا ہوگا جو یہاں آپ سے مل رہا ہے" ناک چڑھا کر جواب
" اس روز آپ سے گفتگو کے بعد مجھے اس سے کوئی دل چسپی نہیں رہی"۔ اس واقعہ کے
میں پندرہ دن اور وہاں زیرِ علاج رہا۔ وقت بہت دل چسپی اور آرام سے گزرا۔ صحت
اس قابل ہو گئی تھی کہ گھر پر آ جاؤں۔ سب نرسوں نے بڑے خلوص سے رخصت کیا۔
کا پتہ پوچھا اور اپنے مسکنوں پر آنے کی دعوتیں دیتی رہیں۔ میں نے معذرت کی کہ دو
بعد بھوپال چلا جاؤں گا۔ اگرچہ ابھی ایک مہینہ اور لکھنؤ میں رہنے کا پروگرام تھا مگر
مزید عرصے تک ماہرِ فن بنے رہنے کی ضرورت نہ تھی۔ حقیقت یہ ہے کہ برطانوی دور
حکومت میں کسی سرکاری محکمے، کسی رفاہی ادارے میں اس برِاعظم کے باشندوں
کوئی قدر و قیمت نہ تھی اور کسی حالت میں بھی محکومی کی ذلت سے انھیں نجات نہ
تھی۔ کام نکالنے کے لیے اچھے سے اچھے آدمی ضرورتاً مکر و فن سے کام لیتے تھے۔ تا
شاہد ہے کہ اسلامی دورِ حکومت میں بغداد اور دوسرے ممالک میں جو شفاخانے
ان میں عورتیں تو متعین نہ ہوتی تھیں، مرد تیمار دار پوری دل سوزی، خدا ترسی سے
اپنے فرائض بجا لاتے تھے۔ حاکم و محکوم میں کوئی فرق نہ کیا جاتا تھا۔ جیسا اتفاقاً میں
نے لکھنؤ کے انگریزی شفاخانے میں محسوس کیا کہ گورے مریضوں کی نگہداشت،
تسلی، تشفی میں انتہا درجہ کی فیاضانہ خوش اخلاقی برتی جاتی تھی اور سیاہ مریضوں کو
نہ لگایا جاتا تھا۔ شکر ہے کہ اس ماحول غلامی سے ہمیں نجات ملی۔ اب ہم اپنے ملک کے خود مختار
اور اب ہماری نرسیں انشاء اللہ تیمار داری کا بلند ترین اور قابلِ فخر معیار قائم کریں گی۔

یہ عرض کرنے کی تو چنداں ضرورت نہیں کہ نہ میں پامسٹ ہوں، نہ ہاتھ
لکیروں سے قسمت کی گرہ کشائیوں کا معتقد۔ میں تو یہ جانتا ہوں کہ ؎

مالک انسان اپنی قسمت کا جہاں میں آپ ہے
اپنا ذمے دار ہر سود و زیاں میں آپ ہے
اس کو قدرت نے دیا ہے اختیارِ خوب و زشت
اب وہ کر لے جیسی چاہے اپنی طینت اور سرشت

اپنے عزیز مہمانوں اور دوستوں
کو روح افزا پیش کرنا موسم گرما
کے آداب میں شامل ہے۔

روح افزا

اب بآسانی دستیاب ہے

مشروبِ
مشرق

ہمدرد فروٹ پروڈکٹس - لاہور-کراچی

ed HRA-8/1071

کارمینا
کارمینا

اگست ۱۹۶۲ء

مدردِ صحت

کراچی

لد ۳۱ ——— نمبر ۸

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید

لانہ چار رُپے ——— دو سال کے لیے : چھے رُپے

فی پرچہ : ۳۷ پیسے

قومی صحت

سکرٹری جنرل انجمن ترقی طب حکیم محمد سعید دہلوی نے ایک اہم عرض داشت قومی اسمبلی کے ممبران کی خدمت میں عوامی صحت کے مسئلے پر پیش کی ہے۔ ہمیں معزز اراکین قومی اسمبلی سے امید ہے کہ اس مسئلے پر جو اہمیت کے اعتبار سے کسی مسئلے سے دوسرے درجے پر نہیں ہے، کماحقہ غور فرمائیں گے۔ مسئلہ صحت ابتدائے قیام پاکستان سے آج تک "ہنوز روز اول" کی حیثیت رکھتا ہے۔ دراصل ہمارے ملک میں صحت کی زبوں حالی اسی طرز فکر و عمل کا عنوان ہے جس نے ملک کی آزادی اور پاکستان کے بنیادی نظریات کی وہ درگت بنائی ہے جو اہلِ نظر سے پوشیدہ نہیں ہے۔

محتاج بیان نہیں ہے کہ قومی صحت کا مسئلہ ایک ایسا مسئلہ ہے جو جملہ مسائل کے حل کے لیے وہی حیثیت رکھتا ہے جو جسم میں خون کی گردش کو حاصل ہے۔ ایسے مسئلے کو غیر معیّن عرصے تک لاینحل حالت میں رکھنا یقیناً ایک بڑی فروگذاشت ہوگی۔ مارشل لا کے دورِ حکومت میں اس مسئلے کے ایک حل کا خاکہ ضرور پیش کیا گیا ہے لیکن اسے منطق یا ریاضی کے کسی اصول کے تحت مسئلے کا حل قرار نہیں دیا جاسکتا۔ اس عرض داشت میں اسی بات کو دلائل و براہین اور اعداد و شمار سے ثابت کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

دوسرے پنج سالہ منصوبے میں صفحہ ۳۵۸ اور پارہ ۴ میں صاف طور سے اس امر کا اقرار کیا گیا ہے کہ ابھی تک ملک میں کم سے کم صحتی معیار کے بندوبست کی بھی ضمانت دینا ممکن نہیں ہوا ہے۔ ایسی صورت میں ہمیں ٹھنڈے دل و دماغ سے ساتھ اس امر پر غور کرنا ہے کہ آیا خود یہ مسئلہ بحالت موجود اتنا مشکل ہے کہ کسی صورت اس سے عہدہ برا ہوا ہی نہیں جاسکتا یا ہماری یہ ناکامی غلط طرزِ فکر اور بنیادی حقائق سے چشم پوشی کا نتیجہ ہے۔ ہمارے نزدیک پاکستان میں مسئلہ صحت کا حل اتنا دشوار ہرگز نہیں ہے جتنا اسے غلط پالیسی اور مسموم ذہنیت نے بنا دیا ہے۔ موجودہ طرزِ عمل نے اس مسئلے کو ایک ایسی صورت دے دی ہے جس سے ہم کبھی صحتی امداد کو غریبوں کے گھروں کے دروازے تک نہیں پہنچا سکیں گے جو ملک کی آبادی میں ۹۵ فی صد سے کم نہیں ہیں۔ آخر کب تک دیہات تو درکنار شہروں میں بھی لاکھوں آدمی چہل پہل سے بھرپور سڑکوں، اسپتال کے دروازوں اور گھروں کے تنگ و تاریک گوشوں میں بغیر کسی قسم کی طبی امداد کے مرتے رہیں گے اور عوام روزمرہ کے امراض کی معمولی دواؤں سے بھی نہ جانے کب تک محروم رہیں گے۔

ہمیں سوچنا ہے کہ طبی امداد سے ملک کی کثیر آبادی کی محرومی ایک حقیقی مجبوری ہے یا زیادہ تر خود ساختہ ہے۔ کہیں اس کی وجہ یہ تو نہیں ہے کہ ہم نے اپنے ملک کے مسائل صحت کا بے لوث اور حقیقت پسندانہ مطالعہ کرنے سے مجرمانہ غفلت برتی ہے کہیں ہمارے مسائل کا حل اب تک لوگوں کے ہاتھ میں نہیں رہا ہے جن سے غیر جانبداری اور خلوص کے ساتھ اس مسئلے کو سمجھنے کی توقع ہی نہیں کی جانی چاہیے تھی، کیوں کہ وہ خود علاج کے بہت سے طریقوں میں سے صرف ایک طریقے سے تعلق رکھتے ہیں اور وہ طریقہ بھی ایسا ہے جو بیرونی ممالک سے درآمد کیا گیا ہے اور صرف اہلِ مغرب کے علوم و ثقافت کی نمائندگی کرتا ہے اور جن کی زندگی کا مطمحِ نظر، تہذیب و ثقافت، مزاج و عادات ہم سے بالکل مختلف ہیں اور ان کے علوم و فنون

نے بالکل دوسری آب و ہوا میں نشو و نما پائی ہے اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ان کے مادی وسائل اور ہمارے مادی وسائل میں زمین و آسمان کا فرق ہے اور ان کی اقتصادی
حالت اور ہماری حالت میں بعد المشرقین ہیں۔ ہمارے اور ان کے درمیان صرف بعد مکانی ہی نہیں بلکہ 'بعد زمانی' بھی ہے۔ وہ کسی اور زمانے میں زندگی بسر کر رہے
ہم کسی اور زمانے میں۔ ہم نئے زمانے کے اعتبار سے ان سے صدیوں پیچھے ہیں۔ قطع نظر اس امر کے یہ زمانی تقدم ہماری نظر میں سراسر محمود ہے یا قطعاً مذموم، بہرحال بعد ز
ہے۔ اگرچہ اس مخصوص طریقۂ علاج کے عاملین نے من حیث الجماعت اپنی زندگی کو مغرب کے زمانے کی رفتار کے ہم آہنگ بنا لیا ہے، لیکن ان کے موقف کی کامیابی کی راہ
سے بڑی رکاوٹ جسے مستقبل قریب میں کسی صورت سے دور نہیں کیا جا سکتا یہ ہے کہ ملک کی بہت بڑی اکثریت اگر پسند بھی کرے تو بھی طویل مدت تک اس نام نہاد
زمانے میں داخل نہیں ہو سکتی لیکن ڈاکٹروں کا وہ خاص طبقہ جو جابر اجنبی حکومت کا تربیت یافتہ اور عملاً ان کا وارث ہے اس نکتے کو سمجھنے سے قاصر ہے۔

ہم اس وقت اس بحث میں نہیں پڑنا چاہتے کہ آیا جدید سائنسی تہذیب اور صحتِ جسمانی لازم ملزوم ہیں۔ آیا جدید سائنسی تہذیب نے فی الجملہ انسانی صحت کے م
بلند کیا ہے یا پست اور جدید طبی سائنس نے دل و دماغ اور رطوبات و افرازات (اخلاط) بدن کو (جو مسلّمہ طور پر جسم کے اہم ترین عناصر ہیں) صحت سے قریب تر کیا ہے یا
ہے، البتہ اتنا ضرور عرض کر دینا چاہتے ہیں کہ جو لوگ صحت کے متعلق مغربی لٹریچر کا مطالعہ کرتے رہتے ہیں ان سے یہ حقیقت پوشیدہ نہیں ہے کہ تہذیب زدہ لوگ ہے
ایسے امراض کا شکار ہیں جن سے غیر مہذب اقوام بالکل آشنا نہیں ہیں۔ مہذب اقوام کے دانت تو بالکل ہی تہذیب کے نذر ہو چکے ہیں اور سرکاری طبی رسائل تک م
صحت انسانی کے باب میں جدید تہذیب و سائنس پر طنز ایک عام بات اور روزمرّہ کا معمول ہو کر رہ گئی ہے۔

اگر ہمارے ذمہ دارانِ صحت کو جدید طبی لٹریچر کے مطالعے کی فرصت نہیں ہے تو ہم انھیں بتانا چاہتے ہیں کہ خود مغرب میں موجودہ ایلوپیتھی کی طرف سے ایک عام
اظہار کیا جا رہا ہے اور ایلوپیتھی مغرب میں آج کل درحقیقت حکومت اور سرمایہ داروں یا صنعت کاروں کے گٹھ جوڑ کے بل پر چل رہی ہے۔ چوٹی کے ڈاکٹر جو عالمانہ بصیر
ہیں اور عوام ایلوپیتھی کی موجودہ روش سے مطمئن نہیں ہیں اور "نو بقراطیت" کے نام سے ایک نئی اصلاحی تحریک اُبھر رہی ہے اور یہ نئی تحریک بعینہٖ اس نقطۂ نظر کی حامی ہے
طبِ مشرق کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ جیسا کہ نام سے ظاہر ہے یہ تحریک دراصل نظریۂ اخلاط، قدیم اصولِ طب اور قدیم دستورِ علاج کے احیاء کی کوشش ہے۔ عجیب بات
اپنی جس چیز کو ہم اَن سائنٹفک قرار دے کر دفن کر دینا چاہتے ہیں مغرب میں اسی کو از سرِ نو زندہ کرنے کی کوشش زور پکڑتی جا رہی ہے جو اگر اسی صورت سے جاری رہ
موجودہ کیمیائی طب (ایلوپیتھی) کو شکست دے کر رہے گی۔ عجیب تر بات اور طرفہ تماشہ یہ ہے کہ ایک ہی عہد میں خود اپنے وطن میں جس فن کو اغیار کے فن کی محبت میں مردود قرا
کوشش کی جا رہی ہے وہی اغیار ہمارے فن کو سینے سے لگانے کے لیے ہاتھ بڑھا رہے ہیں اور اپنے فن سے بیزار ہیں، اور اس سے بھی بہت زیادہ عجیب بات یہ ہے کہ یہ اس ملک
ہے جو اپنے علوم و فنون اور ثقافت کے احیاء کے دعوے کے ساتھ معرضِ وجود میں آیا ہے۔ تفو بر تو اے چرخِ گرداں تفو!!

اگر ہماری حکومت چین اور بھارت کی طرف نظر اٹھا کر نہیں دیکھنا چاہتی کہ ان ملکوں نے یکساں حالات میں اپنے اپنے ملکوں کی صحتی امداد کے لیے کون سی پالیسی اختیار کی ہے تو
ملک کے قائدین کے خیالات پر عمل کرنا چاہیے تھا جنھوں نے پاکستان حاصل کر کے دیا ہے اگر ایسا ہوتا تو گمراہی کی اس منزل تک نہ پہنچتی۔ قائدِ اعظمؒ نے فرمایا تھا کہ اسلامی طب ہمارا قیمتی
اسلامی حکومت کا فرض ہوگا کہ وہ اس کی حفاظت کرے۔ اسی طرح قائدِ ملت کا ارشاد ہے کہ نہ صرف میں بلکہ تمام اکابرین مسلم لیگ اس امر پر متفق ہیں کہ ملکی صحت کا مسئلہ اسلامی طب
کے بغیر حل نہیں ہو سکتا۔ اب جبکہ جمہوریت کسی درجے میں پھر بحال ہوئی ہے اراکینِ اسمبلی کا فرض ہے کہ وہ کم از کم اس طبی بل کو مزید اصلاحات کے ساتھ بحال کرنے کی کوشش کریں ج
صحت کے الفاظ میں اس لیے منسوخ کیا گیا تھا کہ ڈاکٹروں کی آمدنی پر اس کا بُرا اثر نہ پڑے۔

اپنی دانست میں ایک بڑا وزنی نکتہ مرحوم نے یہ بھی بیان فرمایا تھا کہ ملک کی اقتصادی حالت ایسی نہیں ہے کہ دُوسری طبوں کی بھی سرپرستی کی جا سکے۔ موصوف
کے وقت یہ بھول گئے کہ جن طبوں کو مسترد کیا گیا ہے وہ اُس طب سے بہت ارزاں ہیں جو اُن کی محبوب طب ہے۔ اس کے علاوہ ملکی دولت کو بیرونی ممالک پر نچھاور کرنے میں بھی
یہ نہیں بھولنا چاہیے کہ ہمارا ملک چند فی صد دولت مند اور فرنگیت مآب افراد کا ہی ملک نہیں ہے بلکہ ان لوگوں کا بھی ہے جو غریب ہیں اور فرنگیت سے نفرت کرتے ہیں اور ا
انھوں نے پاکستان کے حصول کے لیے اپنی جان و مال اور آبرو کو داؤں پر لگا دیا تھا اور اس قربانی میں فرنگیت مآب افراد کا کوئی حصہ نہ تھا اور نہ اب ہے۔ وہ تو صرف اس سے نا
پیش پیش ہیں اور عوام و خواص کو اپنے نصب العین سے دور سے دور تر لے جانے میں کوشاں ہیں۔

ڈاکٹر نذیر احمد

ڈاکٹر نذیر احمد صاحب اس صدی کی ابتداء میں لاہور میں پیدا ہوئے۔ اسلامیہ ہائی اسکول لاہور میں ان کی تعلیم کی ابتداء ہوئی۔ اس کے بعد ایم۔ اے۔ او کالج علی گڑھ اور پھر سینٹ پیٹرس کالج، کیمبرج، انگلینڈ یں تعلیم پائی۔ ڈاکٹر صاحب کو فزیکس سے خصوصی دلچسپی تھی، لیکن پنے والد محترم کی خواہش کے مطابق علوم مشرقیہ، تاریخ اسلام ور اسلامی کلچر کی طرف بھی وہ متوجہ ہوئے۔ کیمبرج میں مرحوم لارڈ رتھ فورڈ کے زیر قیادت انھوں نے اپنا سلسلۂ تعلیم جاری رکھا اور اس دوران میں نھوں نے تین "پیپرس" بھی لکھے جو رائل سوسائٹی کے سامنے پڑھے گئے، ور پھر اس کی رُوداد میں شریکِ اشاعت ہوئے۔

سائنسی تعلیم کے بعد اسلامیہ کالج لاہور کے شعبۂ سائنس کا ان کو نگرانِ اعلا بنایا گیا، جس کو انھوں نے ازسرنو مرتب کیا۔ پھر وہ پنجاب یونیورسٹی کے فیلو بنا دیے گئے۔ اس کے بعد وہ بمبئی میں انڈین سنٹرل کاٹن کمیٹی بکنالوجیکل لیبورٹری کے ڈائرکٹر مقرر کیے گئے۔ اس عہدے پر وہ پندرہ سال تک رہے اور یہاں انھوں نے اپنی تحقیقات کو چالیس سائنسی مقالات ور بلیٹنوں کی شکل میں پیش کیا۔ اب ان کو انڈین ٹیرف بورڈ کا ممبر بنا دیا گیا، س کی وجہ سے ان کو ہندُستان کی صنعتوں کے متعلق راست معلومات اصل ہوئیں۔

تقسیمِ ملک کے بعد ڈاکٹر صاحب کو پاکستان ڈیولپمنٹ بورڈ سکریٹری مقرر کیا گیا۔ اس حیثیت میں انھوں نے پاکستان کے ترقیاتی منُوبوں پر پہلی دستاویز تیار کی۔ ۱۹۵۱ء میں ٹیرف کمیشن آف ستان کا پہلا صدر بنا دیا گیا، جس کی بنیادیں صحیح معنوں میں ڈاکٹر صاحب ہی مضبوط کیں۔ ۱۹۵۶ء میں ڈاکٹر صاحب کو پہلے صدر کی حیثیت پاکستان اٹامک انرجی کمیشن کی بنیاد ڈالنے پر متعین کیا گیا۔ یہاں ول نے کئی اہم منصوبے مرتب کیے، جن میں پاکستانی سائنسدانوں زبیت، طبی اور زراعتی آئی سوٹوپ سنٹر، ریسرچ ری ایکٹر وغیرہ ل ہیں اور اب مفید ثمرات کے حامل ہیں۔

ڈاکٹر صاحب نے پاکستان سنٹرل کاٹن کمیٹی کے اعزازی نائب صدر کی حیثیت سے بھی اہم کام انجام دیے اور اس حیثیت میں ان ہی کی خدمات کا ثمر انسٹی ٹیوٹ آف کاٹن ریسرچ اینڈ ٹیکنالوجی ہے جو دنیا میں اپنی نوعیت کا بہترین ادارہ ہے۔

ڈاکٹر نذیر احمد صاحب گزشتہ سال ٹیکسٹائل ایڈوائزر اور ایڈیشنل سکریٹری حکومت پاکستان کی حیثیت سے سُبک دوش ہوگئے۔

ڈاکٹر صاحب نے اپنی سرکاری حیثیت کے علاوہ بہت سے شعبوں میں اعزازی خدمات انجام دیں۔ وہ پندرہ سال تک بمبئی یونیورسٹی کے 'فیلو' اور وکٹوریہ جوبلی ٹیکنیکل انسٹی ٹیوٹ کے ٹرسٹی رہے۔ وہ کراچی یونیورسٹی کے یومِ آغاز سے ہی 'فیلو' اور ممبر سنڈیکیٹ رہے ہیں۔

ڈاکٹر نذیر احمد صاحب مندرجہ ذیل عہدوں پر بھی فائز رہے۔

۱۔ صدر شعبۂ زراعت انڈین سائنس کانگریس
۲۔ صدر ٹیکسٹائل ایسوسی ایشن (انڈیا)
۳۔ صدر ریان پینل (انڈیا)
۴۔ صدر امپیریل کونسل آف ایگریکلچرل ریسرچ
۵۔ رکن کونسل آف سائنٹی فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ
۶۔ رکن، وائسرائے کی سائنٹی فک کنسلٹیٹو کمیٹی

ڈاکٹر صاحب ہی اُس وفد کے ایک مسلمان رکن تھے جن کو حکومت امریکا اور انگلستان نے جنگ کی سرگرمیوں کے سائنسی پہلوؤں کے معائنے کے لیے بلایا تھا۔ پاکستان میں بھی ڈاکٹر صاحب مندرجہ ذیل عہدوں پر مامور رہے

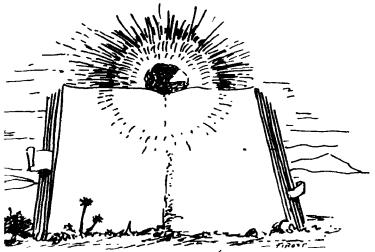
- صدر عمومی سائنس کانفرنس
- صدر اکیڈمی آف سائنس
- رکن کونسل آف سائنٹی فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ
- نائب صدر انٹرنیشنل اٹامک انرجی ایجنسی

ڈاکٹر صاحب نے بہت سی بین الاقوامی سائنسی، اقتصادی اور فنی کانفرنسوں میں پاکستان کی نمائندگی کی ہے۔

امراضِ چشم پر قدیم عربی مخطوطات

حکیم سید عبدالوہاب ظہوری پروفیسر نظامیہ طبی کالج حیدرآباد (آندھرا)

میکس میئرہاف نے جو پہلے قاہرہ یونیورسٹی میں پروفیسر طب العیون رہ چکے ہیں، ۱۹۲۸ء میں عربی زبان میں امراضِ چشم کی پہلی کتاب کے نادر مخطوطے (جو حنین بن اسحاق نے کتاب العشر مقالات فی العین کے نام سے تیسری صدی ہجری میں تالیف کی تھی) ہمیں دنیا کو روشناس کرایا، اس کی ادارت کی اور اس کا عربی متن انگریزی ترجمہ کے ساتھ شائع کیا۔ پیشِ نظر مضامین کا سلسلہ اسی کتاب کے طویل اور مبسوط مقدمہ سے ماخوذ ہے جو تاریخِ طب العیون کی معلومات میں مستند اور گراں قدر اضافہ کی حیثیت رکھتا ہے۔

ایک جرمن محقق ہرشبرگ کی تحقیقات : علمِ طب کے شعبوں میں سے امراضِ چشم (طب العیون) ہی ایک ایسا خاص شعبہ ہے، جس کے بارے میں ہمیں امکانی حد تک تاریخی تفصیلات کا علم ہوا ہے۔ اس کی تاریخی معلومات کو یک جا فراہم کرنے کا سہرا جامعہ برلن کے سابق پروفیسر طب العیون جولیس ہرشبرگ آنجہانی (J. Hirsc Berg) کے سر ہے، جو اپنے دَور کا ماہرِ لسانیات اور محقق مورخ تھا، جس نے اپنی عمر کے آخری ۲۵ سال تاریخ طب العیون کی تالیف میں گزار دیئے جو سات جلدوں پر مشتمل ہے، جس کی نظیر موجودہ دَور میں نہیں ملتی۔ ہرشبرگ کا معمول تھا کہ وہ اصل ماخذوں کی طرف رجوع کرتا، جو مخطوطات کی شکل میں موجود ہیں۔ اس طرح اس نے عربوں اور دیگر اسلامی خطوں کی "تاریخِ طب العیون" کی جدید طرز پر تدوین و تالیف میں پانچ سال کی مدت صرف کر دی۔ اس دوران میں اس نے معالجات، جراحیات اور طب العیون پر صدہا قلمی نسخے حاصل کیے، جو عربوں اور ایرانیوں نے تالیف کیا تھا۔ پھر اس نے ان کتابوں کے ترجمہ کا کام مشہور مستشرقین مثلاً لیپرٹ (Lippert) اور مِتوخ (Mittwoch) کو تفویض کیا جس کے نتیجہ میں چوٹی کی کتابوں کے جرمن ترجمے طبع ہوئے۔ اس کی ان علمی کوششوں سے اس بات کا انکشاف ہوا کہ چوتھی اور پانچویں صدی ہجری میں ... طب العیون میں عربوں کے علمی کارنامے اور عملی مشاہدے نقطہ عروج پر پہنچ گئے تھے، جن کو دیکھ کر واقعی حیرت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ہرشبرگ نے اس راہ کا سراغ لگایا، جس پر گامزن ہو کر علومِ طب اور طب العیون نے ترقی کی منزلیں طے کیں، جس کا آغاز خلفائے عباسیہ کے عہد تیسری صدی ہجری کے دَوران سے کیا۔ اکثر دانش ور اور ماہر اطبّا نے خلفا بالخصوص المامون اور المتوکل کی علمی سرپرستی اور قدردانی کی بدولت تمام یونانی علم و حکمت کے سرمایہ کو سریانی اور عربی زبان میں منتقل کر دیا۔ چوتھی صدی ہجری میں یونانی عربی علم ایرانی و ہندی اضافات و معلومات کے ساتھ تیزی سے شاہراہِ ترقی پر پہنچ گیا۔ طب العیون میں دو نفیس اور بلند پایہ کتابوں نے اپنے موضوع کی چوٹی کو چھو لیا، جن میں سے پہلی کتاب "تذکرۃ الکحالین" ہے، جس کا مصنف بغداد کا

علی بن عیسیٰ الکحال ہے۔ دوسری کتاب "المنتخب فی علاج امراض العین"۔ عمار بن علی الموصلی نے تالیف کی، جو قاہرہ کا ایک مسلم طبیب گزرا ہے۔ ساتویں صدی ہجری کے آنے پر اس علم کی چمک دمک پھیکی پڑ گئی۔ اس کے بعد مغربی علم و حکمت فروغ ہونے لگا۔ مشرق کے بہترین سرمایۂ معلومات اور بیش بہا کتابوں کو منتقل کر دیا گیا، جس کی وجہ سے مغرب علم کے میدان میں مشرق سے بڑھ گیا۔ یہ کہنے میں کوئی باک نہ ہوگا کہ دَورِ انحطاط میں طب العیون پر جو عربی کتابیں لکھی گئیں وہ اُن کتابوں سے بدرجہا بڑھی ہوئی ہیں، جو یورپ میں گیارھویں صدی ہجری کے پیشتر مروّج تھیں۔

طب اور تاریخِ طب پر عربی زبان میں جو کتابیں لکھی گئیں، ہرشبرگ کے اور بالخصوص ابن ابی اُصَیبعہ کی کتاب "عُیُونُ الْاَنْبَآءِ فِی طَبْقَاتِ الاطبّا" کے مطالعہ کے بعد امراضِ چشم پر کم سے کم بتیس کتابوں کے ناموں کا انکشاف کیا

برین امراضِ چشم کے نام دریافت کیے اور طب العیون پر چھے ایسی کتابیں....
اب ہوئیں، جو بہ طور دائرۃ المعارف کے طب اور جراحت پر مشتمل تھیں، جنہیں...
ری، ابن سینا اور ابوالقاسم الزہراوی جیسے عرب، ایران، اندلس کے ماہر اور نامور
نے تالیف کیا تھا۔ امراضِ چشم پر لکھی ہوئی مذکورہ کتابوں میں سے اس نے فارسی
ب کتاب اور عربی کی گیارہ کتابیں نقل کرائیں۔ ان پر اپنی ان ٹھوس معلومات کی بنیاد
جو سلمانوں کے طب العیون کی جوہری خصوصیات پر مشتمل تھیں۔ تاریخ طب العیون
پہلا رُخ تھا۔ اس کا دوسرا رُخ یہ ہے کہ ہرشبرگ نے طب عربی کے ابتدائی ادوار سے
ق اپنے خصوصی مباحث میں ان ترجموں پر اکتفا کی، جو عہدِ وسطیٰ میں عربی سے
ی زبان میں کیے گئے، کیوں کہ اصل عربی نسخے یا تو مفقود ہو چکے ہیں، یا اگر موجود بھی
تو ان کا حصول دشوار تھا، جس کی ایک واضح مثال الرازی کی کتاب الحادی ہے،
ب ضخیم دائرۃ المعارف ہے، جس میں اُن طبی معلومات کا احاطہ کیا گیا ہے، جو چوتھی
ی ہجری یا دسویں صدی عیسوی کے نصف اوّل میں ظہور پذیر ہوئیں[1]۔

علاوہ بریں ہرشبرگ کو مختلف زبانوں کے جاننے اور سمجھنے پر جو عبور حاصل تھا
نے اس امر کے اظہار پر رہنمائی کی کہ حنین بن اسحٰق کی کتاب "العشر مقالات
العین" (امراضِ چشم پر دس مقالے) تیسری صدی ہجری (نویں صدی
وی) کی اُن قدیم عربی کتابوں میں سے ہے، جو عہدِ وسطیٰ کے دو مختلف لاطینی ترجموں
ستعار نام کے تحت ملتی ہیں۔ ان میں سے ایک کا نام (Galeniliberdeoc-
الا (جالینوس کی کتاب امراضِ چشم میں) ہے اور دوسری کا نام (LIBER
DE OCULIS CONSTATINAFRICIAN (قسطنطین افریقی
کتاب امراضِ چشم میں) ہے۔ ہرشبرگ نے اپنے اس خیال کو ایک مختصر بیش بہا رسالہ میں
ل کے ساتھ ثابت کیا ہے۔ اس نے اس کا انکشاف کیا کہ حنین کی اس کتاب سے
الرازی کی "الحادی" کے لاطینی ترجمہ میں جو امراضِ چشم کا باب ہے اس سے اقتباس
ہوئے اکثر بے شمار فقرے دربارہ مذکورہ بالا دونوں لاطینی ترجموں میں وارد ہوئے ہیں۔
نظر اس کے ان دونوں ترجموں کے مقالات کی ترتیب حنین بن اسحٰق کی کتاب
شر مقالات فی العین" کی اس ترتیب کے عین مطابق ہے، جو عربی طب کے نامور

مورخ ابن ابی اصیبعہ نے پیش کی ہے، لیکن ان تینوں ترجموں، کتاب الحادی کا
ترجمہ اور کتاب العشر مقالات فی العین کے دونوں ترجموں کی عبارتیں غیر شستہ اور
ناشائستہ ہیں۔ ان کی طباعت کی طرف بھی کوئی توجہ نہیں دی گئی ہے۔ اس کے باوجود
ہرشبرگ نے یہ سراغ لگانے میں کامیابی حاصل کی کہ اس کے مضامین تقریباً وہی ہیں،
جو اس نادرِ روزگار عربی کتاب میں موجود ہیں، نیز اس نے یہ تسلیم کیا کہ تمام متاخرین
اطبا العیون نے اس کتاب سے کسبِ فیض کیا اور اس کی شرحیں لکھی ہیں، جن میں
قابلِ ذکر اطبا یہ ہیں: علی بن عیسیٰ، عمار بن علی، ابوروح بن منصور (ایرانی طبیب جو
زرین دست سے بھی مشہور ہے)، الغافقی (چھٹی صدی ہجری کا مغربی اندلس کا
ماہرِ امراضِ چشم)، خلیفہ ابن ابی المحاسن، صلاح الدین (شام)، قیسی (ساتویں
صدی ہجری کا مصری طبیب)، الغافی اور شاذمی (آٹھویں صدی ہجری کے مصر کے
دو نامور طبیب)[2]۔

میکس مئیرہاف کی تحقیقات

میکس مئیرہاف کی تحقیقات: ۱۹۰۸ء میں ہرشبرگ کی "تاریخ امراضِ
چشم" شائع ہوئی تو میں نے مشرقی کتب خانوں کی چھان بین شروع کر دی، تاکہ ان
کتابوں کو ڈھونڈ نکالوں، جو یا تو مفقود ہو چکی ہیں، یا ہرشبرگ نے ان کا ذکر نہیں کیا۔
چناں چہ میں اپنے ایک اہم مقصد میں کامیاب ہو گیا۔ یعنی ابن الہیثم (وفات تقریباً
سنہ ۴۳۰ھ قاہرہ) کے ایک نفیس بیش بہا رسالہ "المناظر والمرایا" کا کھوج لگایا۔ اس
سے پہلے ہمیں اس کے مشتملات صرف لاطینی ترجمہ سے معلوم ہوئے تھے۔ علاوہ ازیں
۱۹۰۸ء میں صاحب السعادۃ تیمور پاشا کے مکتبہ میں امراضِ چشم کے موضوع پر آٹھ
قدیم کتابوں سے روشناس ہونے میں کامیاب ہوا۔ علامہ موصوف نے اپنے اس مکتبہ
کو قاہرہ میں ایک نو طرز حسین و جمیل عمارت میں منتقل کر دیا ہے۔ اس میں کوئی شک
نہیں کہ یہ مکتبہ مشرق کے کتب خانوں میں سب سے قیمتی اور گراں قدر ہے اور سب سے
زیادہ اس کی نگہداشت کی جاتی ہے۔ تیمور پاشا نے بطیب خاطر اکثر اہلِ علم کو اس
بات کی اجازت دے رکھی ہے کہ وہ یہاں کے اُن بے شمار نادر مخطوطات کو نقل کریں
اور ان سے استفادہ کریں، جنھیں انھوں نے نہایت محنت اور عرق ریزی کے ساتھ
جمع کیا ہے اور جو ان کی عمر بھر کا بیش قیمت سرمایہ ہے۔ میں ان کی عنایتوں کا شکریہ
ادا کرنا اپنا اخلاقی فرض سمجھتا ہوں کہ جن کی بدولت میں چند ایسی عربی طبی کتابوں سے
روشناس ہو سکا جو اس سے پہلے غیر معروف تھیں۔ قاہرہ کے کتب خانہ خدیویہ میں
(جو آج کل مصر کا شاہی مکتبہ ہے) اسکندریہ کے کتب خانہ بلدیہ میں اور بیروت، دمشق
اور حلب کے خصوصی کتب خانوں میں بھی مجھے اور مخطوطات بھی دست یاب ہو سکے۔ نیز میں

---

[1] میکس مئیرہاف کی یہ تحقیق ۱۹۲۸ء کی ہے، لیکن خوش قسمتی سے چند سال پیشتر دائرۃ المعارف
حیدرآباد دکن کی علمی کوششوں سے الحادی کا جو عربی مخطوطہ اسکوریال میں موجود تھا اس کا
م حاصل کیا گیا اور بڑے اہتمام کے ساتھ کئی جلدوں میں اس کو شائع کیا جا رہا ہے۔ اب
س کی بارہ جلدیں طبع ہو چکی ہیں۔

نے اپنے ذاتی کتب خانہ کے لیے مصر، ترکی اور ایران سے عربی، فارسی اور ترکی زبان کے طبی مخطوطات خریدے۔ دیگر مخطوطات یورپ کے عام بڑے کتب خانوں میں موجود ہیں۔ بالخصوص ان میں وہ کتابیں بھی ہیں، جو حال ہی میں اضافہ ہوئیں اور جو ہرشبرگ کو معلوم نہ ہو سکی تھیں۔ خاص طور پر میں یہاں ایک ایسے قلمی نسخہ کی طرف اشارہ کردوں گا جو لینن گراڈ کی مجلس علوم میں طب العیون کے نو قدیم رسالوں پر مشتمل ہے، جن میں سے آٹھواں رسائل کے مشابہ ہیں جو تیمور پاشا کے کتب خانہ میں موجود ہیں۔ پروفیسر کراتشکوفسکی نے از راہِ کرم میرے لیے اس نسخہ کی عکسی تحریریں حاصل کر کے قاہرہ روانہ کیں۔ اس طرح میں اب اس قابل ہوا کہ ذیل میں ان قدیم عربی کتابوں کی فہرست پیش کرسکوں، جو تیسری اور چوتھی صدی ہجری میں امراضِ چشم کے موضوع پر لکھی گئیں۔ ان میں سے اکثر کتابیں اب تک قدیم مخطوطات کی شکل میں محفوظ اور منظرِ عام پر آنے کی منتظر ہیں۔

فہرست مخطوطات : یہاں ہم عہد بہ عہد اُن قدیم عربی تصنیفات کی ایک سرسری فہرست درج کرتے ہیں، جو امراضِ چشم پر لکھی گئیں اور خاص طور پر اُن نسخوں کی طرف اشارہ کریں گے، جو کتب خانوں کی زینت بنی ہوئی ہیں اور اب تک زیورِ طبع سے آراستہ نہیں ہوئیں۔

۱۔ **دغل العین** ۔ اس کا مصنف ابوزکریا یوحنا ماسویہ (سنہ ۱۹۰ھ۔ ۲۴۳ھ) ہے، جو مسیحی تھا اور بغداد کے شاہی اطبا میں سے تھا اور حنین کا اُستاد تھا۔ اس کی یہ کتاب امراضِ چشم کی قدیم ترین کتابوں میں سے ہے، کیونکہ یونانی، سریانی اور دوسری خاص کتابیں مفقود ہوگئیں۔ یہ کتاب ناشائستہ عربی زبان میں لکھی گئی ہے۔ اکثر یونانی، سریانی، فارسی اصطلاحات سے معمور ہے۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ اس کے اندر اکثر ایسے فقرے ملتے ہیں، جو بعد میں بڑھا دیے گئے ہیں۔ اس کا ایک مکمل مخطوطہ مکتبہ تیمور پاشا قاہرہ میں اور دوسرا لینن گراڈ میں موجود ہے۔

۲۔ **مَعرِفۃ مِحْنَۃ الکحالین** ۔ ایک مختصر رسالہ سوالات و جوابات کی شکل میں ہے۔ آنکھوں کی بیماریوں کا علاج درج نہیں ہے۔ ابن ماسویہ کی طرف منسوب ہے، لیکن یہ انتساب صحیح نہیں ہے، کیونکہ اس میں جو فنی اصطلاحات مذکور ہیں، وہ دورِ متاخر کے رجحانات لیے ہوئے ہیں۔

۳۔ **کتاب العشر مقالات فی العین** ۔ حنین بن اسحٰق (سنہ ۱۹۴ھ۔ ۲۶۳ھ) کی تصنیف ہے۔ یہ نہایت قدیم کتاب ہے، جو امراضِ چشم پر علمی انداز میں تالیف کی گئی ہے۔ اس کے دو ناقص نسخے مذکورہ بالا کتب خانوں میں موجود ہیں، جن میں سے ایک تصویروں سے آراستہ ہے۔

۴۔ **کتابُ المسَائل فی العین** ۔ یہ کتاب بھی حنین بن اسحٰق سے منسوب ہے۔ یہ سابقہ کتاب کے ابتدائی چھے مقالوں کا خلاصہ ہے، جس میں سوالات اور ان کے جواب لکھے گئے ہیں، جن میں آنکھ کی تشریح، منافع اور مرضیات بیان کی گئی ہے، لیکن علاج پیش نہیں کیا گیا۔ میرا خیال زیادہ تر اس طرف مائل ہے کہ اس کتاب کی تالیف کو حنین کے کسی ایک شاگرد کی طرف منسوب کروں، حالانکہ تمام مخطوطات، یہاں تک کہ ابن ابی اصیبعہ کی قطعی تصریح اور وضاحت ہے کہ حنین نے یہ کتاب اپنے دونوں لڑکوں داؤد اور اسحٰق کے لیے لکھی۔ میری نیت ہے کہ میں آئندہ اس کتاب کے متن کو کسی مغربی زبان کے ترجمہ کے ساتھ شائع کروں۔ مجھے اس کتاب کے پانچ نسخے دو مختلف متن کے ساتھ حاصل ہوئے ہیں، جن کی تاریخ ایک دوسرے سے مختلف ہے۔ چنانچہ ذیل کے کتب خانوں میں موجود ہیں۔

لینن گراڈ (فہرست غریغوریوس چہارم نمبر ۴۲)، برٹش میوزیم (نمبر ۶۸۸۸)، تیمور پاشا (قاہرہ)، لیڈن (نمبر ۷۴۱)، دارالکتب المصریہ (فہرست قدیم جُز ۶ نمبر ۴۷۷)۔

۵۔ **جوامع کتاب جالینوس فی الامراض الحادثۃ** ۔ یہ ایک مختصر سی تصنیف ہے۔ ماضی میں یہ مجہول تھی، جس کا مؤلف بھی نامعلوم تھا۔ غالباً یہ جالینوس کی کتاب "تشخیص امراض العین" کی تلخیص تھی، جو مفقود ہے۔ ۹۱ امراضِ چشم کے بیان ہیں۔ یونانی اصطلاحات سے معمور ہے۔ یقیناً یہ ... لکھی گئی ہے۔ اس کے دو مکمل نسخے لینن گراڈ اور قاہرہ (تیمور پاشا) میں موجود ہیں۔

۶۔ **کتابُ البصر والبصیرۃ** ۔ یہ کتاب مشہور طبیب ... ثابت بن قرہ حرّانی (عراق سنہ ۲۱۱ھ تا ۲۸۸ھ) کی طرف منسوب ہے ... کوششوں سے اس کے دو قلمی نسخے (تیمور پاشا، لینن گراڈ سے) حاصل کیے ... ایک کا ترجمہ میں نے مستشرق ڈاکٹر پروفرکی مدد سے کیا اور اس نتیجہ پر پہنچا ... عمار بن علی الموصلی کی کتاب (جس کا ذکر آنے والا ہے) کے بھونڈے پن کے ... ہے، اس لیے کہ اس میں الرازی کا نام مذکور ہے۔ اس بنا پر لامحالہ یہ ... کی تصنیف ہے۔ اس کا انتساب ایک ستارہ پرست نامور عالم ثابت بن ... صحیح نہیں ہے، جو عراق میں گزرا ہے اور جس کا سنِ وفات ۲۸۸ھ ہے۔

۷۔ **کِتَابُ النِّہَایَۃ وَالْکِفَایَۃ فِیْ تَرْکِیْبِ الْعَیْنَین** ... خلف الطولونی ہے، جو ماہر امراضِ چشم مسلم طبیب ہے۔ غالباً اس ...

۲۶ھ اور ۳۰۱ھ کے مابین تصنیف کی ہے۔ یقیناً یہ ضخیم کتاب ہوگی، لیکن اس کا احتمال ہے کہ زمانہ بعید ہی سے یہ مفقود ہوگئی، کیونکہ ہرشبرگ کو مابعد امراضِ چشم کی ...وں میں سے صرف اس کا ایک حصّہ دستیاب ہوا، لیکن مجھے ابھی تک اس کا کوئی ... نہیں ملا۔

۸۔فردوس الحکمۃ۔ یہ طبِ عمومی کے ایک عظیم دائرۃ المعارف کا ...ان ہے، جسے خلفاءِ بغداد کے دربار کے ایک مشہور طبیب حنین کے شاگرد اور الرازی ... ایک نامور استاد علی بن رَبّن طبری نے تصنیف کیا۔ میں نے اس نسخہ میں سے امراضِ ...شم پر جو خصوصی حصّہ ہے، اِس کو حاصل کرنے میں کامیابی حاصل کی اور کتب خانہ ... میوزیم (اروندل حصّہ شرقی نمبر ۴۱) میں موجود واحد مکمل قلمی نسخہ سے نقل کیا ... ڈاکٹر یعقوب لیوین نے اس سلسلہ میں میری یاوری کی۔ اس حصّہ میں آنکھوں کی ...کثیر الوقوع بیماریوں کی مختصر تعریف اور ان کا مختصر علاج بیان کیا گیا ہے اور اکثر ...ھوں کے مرہموں کا تذکرہ ہے۔ طبّ العیون میں حنین کی اُن دونوں کتابوں کا اس ...ب سے کوئی واسطہ نہیں، جو غالباً ۲۳۵ھ کے بعد لکھی گئیں۔

۹۔الحاوی فی الطب۔ یہ ایک ضخیم دائرۃ المعارف ہے، جو طب کے ...شعبوں پر محیط ہے۔ ابوبکر محمد بن زکریا رازی (وفات تقریباً ۳۲۰ھ) کی تصنیف ...اس کا ایک بسیط حصّہ آنکھوں کے امراض پر مشتمل ہے۔ ہرشبرگ نے لاطینی ترجمہ ...دے اس کا خلاصہ کیا ہے۔ جنوری ۱۹۳۶ء میں میرے پاس اس حصّہ کی عکسی تحریر ...اسکوریال میں موجود واحد قلمی نسخہ سے حاصل کرکے روانہ کی گئی، جو حنین کی کتاب العین ...سلسلہ میں نہایت ہی اہم ہے، کیونکہ اس میں حنین کی کتاب کے متعدد اقتباسات ...ہیں۔

یہ امر واضح ہے کہ امراضِ چشم پر لکھی ہوئی مذکورہ بالا نو کتابوں میں سے آٹھ تو ...کی تاریخ علمِ طب کی پہلی صدی یعنی ۲۲۰ھ و ۳۲۰ھ کے مابین تالیف ...ں۔ ان میں سے ایک کتاب مفقود ہے اور باقی آٹھ کتابوں سے ہرشبرگ آشنا ...کا یا وہ اُسے دست یاب نہ ہوسکیں۔

ذیل میں اُن امراضِ چشم کی کتابوں کے نام درج کیے جاتے ہیں، جنہیں بڑی ... ہرشبرگ، لیپرٹ اور میتوخ نے اصل قلمی نسخوں سے مطالعہ کیا۔ طبّ العیون کی ...یں جو اُن اساتذہ کی نظروں سے اوجھل تھیں۔ ان میں سے میں نے صرف ایک ...علوم کی، جسے پانچویں صدی ہجری کے ایک ماہر امراضِ چشم نے تالیف کیا۔

۱۰۔تذکرۃ الکحالین۔ علی بن عیسیٰ کی تصنیف ہے، جو بغداد کا ایک مسیحی ماہر امراضِ چشم طبیب تھا، جس نے تقریباً ۴۰۰ھ میں یہ کتاب تالیف کی، ... بڑی حد تک طبّ العیون میں نہایت جامع اور قابلِ تحسین کتاب ہے، جس میں وہ تما... معلومات بے شمار جرّاحی اضافات کے ساتھ درج کردی گئی ہیں، جنھیں حنین بن اسحٰق... امراضِ چشم کے بارے میں یونانی کتابوں سے نقل کیا تھا۔ اصل عربی متن اب تک طبع نہیں ہوا، لیکن اس کے کئی نسخے موجود ہیں۔ میری معلومات کی حد تک قاہرہ میں اس کے کم از کم بارہ نسخے ہیں اور میرے پاس دو مختلف نسخے ہیں۔

۱۱۔کِتَابُ المُنتخب فِی عِلاجِ امراضِ العین۔ عمار بن علی الموصلی (مصر تقریباً ۴۰۰ھ) کی تصنیف ہے۔ یہ کتاب سابقہ کتاب سے مختصر ہے، لیکن جدّت طرازی میں اس کے مشابہ ہے۔ اس میں بہت سے نئے مشاہدات اور اشارات موجود ہیں۔ ہرشبرگ اور میتوخ نے عربی اور عبرانی میں ناقص نسخہ کا ترجمہ کیا ہے۔ میں نے پروفیسر میتوخ کو اصل نسخہ کا فوٹو روانہ کیا، جو مکتبۂ تیمور پاشا میں موجود ہے۔ یہ ایک ہی کامل نسخہ ہے۔ اس کتاب کا ایک حصّہ لینن گراڈ میں پایا جاتا ہے اور اس کا ایک اور نامکمل نسخہ میرے قبضہ میں ہے۔

۱۲۔کِتابِ ترکیبُ العین وأشکالِھا ومَدَاوَاۃ عللھا۔ علی بن ابراہیم بن بختیشوع کفرطابی اس کا مصنّف ہے۔ یہ کتاب غیر معروف ہے۔ میرے سوا کسی نے اس کا ذکر نہیں کیا۔ اس کے دو مکمل قلمی نسخے لینن گراڈ اور تیمور پاشا کے کتب خانوں میں موجود ہیں، لیکن ان میں وہ خوبی و حُسن نہیں، جو قدیم کتابوں میں موجود ہے، کیونکہ اس کا مصنّف امراضِ چشم کا ماہر نہیں تھا، بلکہ ایک عام طبیب تھا جو کفرطاب (شام) میں پانچویں صدی ہجری میں طب کا پیشہ انجام دیا کرتا تھا۔ لازماً اس نے اپنی زندگی کا ایک حصّہ مصر میں بسر کیا۔ چنانچہ وہ ہمیں ایک ایسے مرض کے بارے میں خبر دیتا ہے، جس کے علاج میں اس نے قاہرہ میں ۴۲۶ھ میں کامیابی حاصل کی۔ آخری زمانہ میں اس کتاب کی تلخیص چند اجزا کے ترجمہ کے ساتھ شائع ہوئی۔

۱۳۔کتاب طبُّ العین۔ یہ جبرائیل بن عبیداللہ ابن بختیشوع (وفات ۳۹۶ھ بغداد) کی تصنیف ہے، جو مشہور مسیحی طبیب اور اس خاندانِ بختیشوع کا فرد ہے، جو طبابت پیشہ تھا، جس کے افراد نے دوسری صدی ہجری کے بعد تک بھی خلفاءِ بنی عبّاسیہ کی شاہی خدمات انجام دیں۔ اس کا ایک واحد نسخہ لویس شیخو کے قول کے بموجب شام کے ایک شخصی کتب خانہ میں موجود ہے۔

۱۴۔القانون فی الطب۔ ابو علی الحسین ابن سینا (المتوفی ۴۲۸ھ) کی تصنیف ہے، جو ایک طبی دائرۃ المعارف کی حیثیت رکھتی ہے۔ اس سے پہلے رازی

کی کتاب الحاوی کے سوا اتنی ضخیم کتاب تالیف نہیں کی گئی۔ ۱۵۹۲ء میں روم میں اور ۱۲۹۴ھ (۱۸۷۷ء) میں قاہرہ میں طبع ہوئی۔ اس کتاب کا وہ حصہ جو تشریح کے ساتھ مخصوص ہے، فرانسیسی میں اور وہ حصہ جو امراضِ چشم کے ساتھ مخصوص ہے، جرمن زبان میں ترجمہ کر لیا گیا ہے۔

۱۵۔ کامل الصّناعۃ۔ ایرانی مسلم طبیب علی بن عباس (المتوفی ۳۸۴ھ) کی تصنیف ہے۔ قاہرہ میں ۱۲۹۴ھ (۱۸۷۷ء) میں طبع ہوئی۔ القانون کی طرح علمِ تشریح پر اس کا ایک خاص باب ہے، جسے ڈی۔ کونتیخ نے ترجمہ کیا اور امراضِ چشم پر جو خاص حصہ ہے اُس کی ہرشبرگ نے تلخیص کی۔

۱۶۔ کتابُ المعالجات البقراطیہ۔ اس کا مصنف چوتھی صدی ہجری کا ایک ایرانی مسلم طبیب ابوالحسن احمد بن محمد الطبری ہے۔ یہ کتاب عرصہ تک بالکلیہ پردۂ خفا میں رہی۔ بظاہر اس کے صرف تین اصل نسخے آکسفورڈ، انڈیا آفس (وزارتِ ہند) اور میونخ میں موجود ہیں۔ میرے قبضہ میں ایک خلاصہ ہے جو نہایت قدیم اور نامکمل ہے۔ ہرشبرگ نے تشخیصی نقطۂ نظر سے اس کتاب کو بڑی قدر و قیمت کی حامل گردانا ہے اور اس کے چوتھے باب کی، جو طب العیون کے ساتھ مختص ہے تحلیلی تشریح کی ہے۔ ڈاکٹر محمد رحاب آفندی مصری نے اس کتاب کے ساتویں مقا
امراضِ جلد کے ساتھ مختص ہے) جرمن زبان میں ترجمہ کیا ہے۔ اس کتاب میں
اشارہ کیا ہے کہ اس نے امراضِ چشم پر ایک بسیط اور تفصیلی رسالہ لکھا ہے، لی
ہے کہ وہ ناپید ہو گیا۔ ابن ابی اصیبعہ کی تصریح کے بموجب وہ تیسری صدی
میں موجود نہ تھا۔

۱۷۔ کتاب التصریف۔ ابوالقاسم خلف بن عباس الزہراو
۴۰۴ھ) کی تصنیف ہے۔ اس کا لاطینی اور فرانسیسی میں ترجمہ شائع ہو
اس میں جراحیاتِ چشم پر جو مخصوص باب ہے ہرشبرگ نے اس کی تلخیص
اوپر ہم نے جن سترہ کتابوں کا تذکرہ کیا ہے، وہ امراضِ چشم پر
مشہور اصل کتابیں ہیں اور جو طبِ عربی کے آغاز سے اس کے انتہائی ع
پہنچنے تک تالیف کی گئیں۔ اگرچہ عہدِ انحطاط میں طبی تصانیف بکثرت ل
لیکن اس عہد کی تمام کتابیں باوجود بہتات کے یونانی طب العیون میں ک
اضافہ نہ کر سکیں، جیسا کہ حنین بن اسحٰق نے یادگار چھوڑی اور چوتھی صدی ہ
معالجینِ چشم نے اس پر بیش بہا اضافے کیے۔

صفحہ ۲۰ سے آگے

چاندنی بن کر داخل ہوا۔

مجید اب تک اپنی زندگی کے اس بہترین دن اور مسرور ترین رات میں کھویا ہوا تھا کہ ڈاکٹر کمار نے خود ہی آگے بڑھ کر کہا۔

"میرا نام کمار ہے، میں عارف صاحب کا جونیر ڈاکٹر بلکہ یوں کہیے کہ ان کا اسٹوڈنٹ ہوں۔"

"معاف کیجیے گا، میں اپنے آپے ہی میں نہ تھا۔"

"کوئی بات نہیں، اس وقت آپ رشید کے باپ تھے۔ وہ باپ ہی کیا جو ایسے موقع پر آپے میں رہ جائے۔ ڈاکٹر عارف صاحب نے مجھے بابا کے ساتھ اس لیے بھی بھیجا تھا کہ تنہائی میں آپ کو بتا دوں کہ رشید دماغی اعتبار سے بیمار تھا بڑے گہرے معائنہ کے بعد معلوم ہوا کہ وہ کلیپٹومینیا یعنی جنونِ سرقہ میں مبتلا ہے۔ عارف صاحب نے بڑی محنت اور توجہ سے اس کا علاج کیا۔ ان کو یقین ہے کہ اب وہ عصبی خراش بالکل دور ہو چکا ہے جو بیماری کا اصل سبب تھا پھر بھی اسے الگ تھلگ رکھنے کی ضرورت ہے۔ عارف صاحب کا خیال ہے کہ رشید بالکل تن درست ہے۔ اب آپ اِسے اپنی خاندانی شرافت اور تہذیب کی صحیح تاریخ سے تعبیر کر سکتے ہیں۔ ایسی تاریخ ہے جس میں کوئی بات غلط نہیں۔"

صفحہ ۹ سے آگے

نباتی پروٹین			پروٹین
۱۰ بادام	...	...	...
$\frac{1}{2}$ پیالی لوبیا کی پھلی	...	...	...
۵ چھوٹے چمچہ بھر بڑے دانے کے گیہوں	...	...	...
۳ چھوٹے چمچہ بھر کھوپرا	...	...	...
$\frac{1}{2}$ پیالی مسور کی دال	...	...	...
ایک پیالی سالم گیہوں کا آٹا	...	...	...
$\frac{1}{2}$ پیالی جئی کا آٹا	...	...	...
$\frac{1}{2}$ پیالی خشک مٹر	...	...	...
$\frac{1}{2}$ پیالی تازہ سبز مٹر	...	...	...
ایک آلو (اوسط درجہ کا) بھونا ہوا یا اُبالا ہوا	...	...	...
ایک شکر قند (اوسط درجہ کا) بھونا ہوا	...	...	...
ایک اونس تل (تُمتُم یا کنجد)	...	...	...
۳ اونس سویابین (پکائے ہوئے)	...	...	...
$\frac{1}{4}$ پیالی اخروٹ کا گودا	...	...	...
$\frac{1}{2}$ پیالی گیہوں کے سبز نوخیز خوشے (بغیر پکائے ہوئے)	...	...	...

مبادیٔ تغذیہ

لیولارڈ کارڈیل

(ساتویں قسط)

اِس زمانہ میں، جب کہ مصنوعی پیٹنٹ غذاؤں کی بھرمار ہے، آپ مبادیٔ تغذ
بخش بنیادی غذائیں) کس طرح حاصل کرسکتے ہیں؟ — اوّلیں ضروریات
دے کر، یعنی ضروری پروٹین والی غذاؤں کو اپنے کھانوں کی فہرست میں
جگہ دے کر۔ ایسی بنیادی پروٹین آمیز غذائیں آپ کے باورچی خانہ کے بجٹ
پر کوئی بار بھی نہیں ڈالیں گی، بشرطیکہ آپ سمجھ بوجھ کے ساتھ غذاؤں
کریں اور ان اہم بنیادی قواعد کی پابندی کریں۔

اپنی روزانہ پروٹینی رسد کی مقدار کو کم از کم ۱۵۰ تا ۱۶۵ گرام تک بڑھایے۔
شکر صرف ایسے قدرتی کاربو ہائڈریٹ سے حاصل کیجیے، جو حیاتین اور
کی وافر مقدار شامل رکھنے والے پھلوں، سبزی ترکاریوں، شہد، خام راب،
کے دانوں اور بیج دار پھلیوں میں موجود ہوتے ہیں۔

ل میں حیوانی اور نباتی پروٹین شامل رکھنے والی چند عام غذاؤں کے نام
جاتے ہیں، جن کے ساتھ یہ بھی بتایا گیا ہے کہ اِن سے فرداً فرداً کتنے گرام
سل ہوسکتے ہیں (آپ اِن میں سے پروٹین کی مطلوبہ مقدار حاصل کرسکتے

ا پروٹین

	پروٹین کے گرام
اے کے گوشت کا شوربہ	۴
ائے کی زبان	۱۶
لبہ	۱۴
ئے کا دل	۱۷
ئے کی کلیجی	۲۰
ر کا بُھنا ہوا گوشت	۲۲
ر کے گوشت کی چانپ	۲۰
ر کی کلیجی	۲۰
ا کا گوشت	۲۰
۴ اونس بچھڑے کے گوشت کے کٹ لس	۲۰
۲ اونس بچھڑے کی چانپیں	۱۹
۴ اونس چوزے کا گوشت	۱۸
$\frac{1}{2}$ پیالی چوزے کی کلیجی مع شوربہ	۲۰
۴ اونس بطخ کا گوشت	۲۱
۴ اونس دریائی مچھلی	۲۱
$\frac{1}{2}$ پیالی جھینگا مچھلی مع شوربہ	۱۶
۷ کستورہ مچھلی اوسط درجہ کی	۶
ایک سالم انڈا	۶
ایک انڈے کی سپیدی	۳
$\frac{1}{4}$ گیلن چھاچھ	۳۰
$\frac{1}{4}$ گیلن تازہ دودھ	۳۳
$\frac{1}{4}$ گیلن تازہ دودھ بالائی اُتارا ہوا	۳۴
ایک چھوٹا چمچہ بھر جیلاتین	۹
ایک چھوٹا چمچہ بھر شہد	۲

نباتی پروٹین: چونکہ یہ نباتی پروٹین اعلیٰ درجہ کے یا مکمل پروٹین نہیں ہیں، اس لیے انھیں روزانہ پروٹینی رسد میں صرف ایک چوتھائی مقدار تک لینا چاہیے اور بقیہ رسد حیوانی ماخذ سے حاصل کرنی چاہیے۔

(باقی صفحہ ۸ پر)

غذائی رسد کے نقصانات

مہذب ممالک میں صارف کو غذائی رسد کے نقصانات کا علم نہیں ہونے دیا جاتا !

ریڈیو، ٹیلی ویژن، سینما اور مصنفین کو اشتہار بازوں نے خرید رکھا ہے اور وہ ان کے احکام پر چلتے ہیں اور ان ہی کا فراہم کردہ مواد پیش کرتے ہیں۔

اطلاعات کے تمام ذرائع پر پیداوار کے اجارہ داروں کا کنٹرول ہے اور وہ ان کی نشریات پر سختی سے محاسبہ کرتے رہتے ہیں۔ موجودہ زمانے میں غذا کی جو ناگفتہ بہ حالت ہے۔ اس پر آپ کے دوست اور پڑوسی اور آپ خود مطمئن ہیں۔ آخر اس کی کیا وجہ ہے؟ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ آپ سینما اور ٹیلی وژن میں ان پر کوئی بے لاگ تبصرہ یا تنقید نہیں دیکھتے ہیں، نہ ریڈیو پر کچھ سنتے ہیں اور نہ اخبارات، رسائل اور کتابوں میں ہی کچھ پڑھتے ہیں، البتہ اطلاع و نشر کے ان تمام ذرائع میں ایسا مواد کافی ہوتا ہے جو ان کی پیداوار کے ذمے دار فراہم کرتے رہتے ہیں۔ باخبر لوگوں کو طویل عرصے سے معلوم ہے کہ ریڈیو اور ٹیلی وژن کے پروگراموں اور اخبارات و رسائل کو مشتہرین کا سخت محاسبہ جکڑے ہوئے ہے کیونکہ تمام وسائل اطلاعات ان کی زرپاشی سے بہرہ اندوز ہوتے ہیں۔

پروگراموں پر مشتہرین کا آمرانہ تسلط } ورائٹی امریکا کا ایک روزنامہ ہے جس کا موضوع تفریحی صنعت ہے۔ اس نے ۲۶ اکتوبر ۱۹۶۰ء کی اشاعت میں ان آمرانہ احکام پر روشنی ڈالی ہے جو مشتہرین ان پروگراموں کے متعلق نافذ کرتے رہتے ہیں جن کے یہ خود سرپرست ہوتے ہیں۔

امریکا کے فیڈرل کمیونیکیشن ایگزامنرس (محکمہ محاسبین وفاقی نشریات) نے ٹیلی وژن کے تماشوں کو پیش کرنے والوں سے چند سوالات کے ضمن میں ان بندشوں کا پردہ چاک کیا ہے جو پیداوار کے اجارہ داران پروگراموں پر عائد کرتے ہیں جن کے وہ خود سرپرست ہوتے ہیں۔ لیگیٹ اینڈ مائرس (LIGGETT AND MYERS) جو ایک تمباکو کمپنی ہے، پروگرام پیش کرنے والوں کو ہدایت کرتی ہے ــــــ "اگرچہ ہم کمرے میں مسلسل دھوئیں سے بھری ہوئی فضا کا سماں نہیں پیدا کرنا چاہتے، لیکن ہم محسوس کرتے ہیں کہ وقتاً فوقتاً "قدرتی تمباکو نوشی کا عمل ایک احتیاج کا درجہ رکھتی ہے۔ بہت سے ایسے خود واقع ہونے والی اور شدنی، صورتیں ہو سکتی ہیں جن کو پیش کرکے تماشے سے لی جا سکتی ہے۔ مثلاً ریسٹوران میں سگریٹ مشین کے 'شاٹ' کا پس منظر۔ اسی قسم مظاہرہ بس یا ٹرین کے اسٹیشنوں پر، پرو ویژن اسٹور پر اس قسم کے پوسٹرز اور تصویروں کی نمائش۔ کارٹون کے آخر میں خریداری کے ٹھیلے سے سگریٹوں کا اٹھانا وغیرہ۔ بارہ برس سے کم عمر بچوں کو تمباکو نوشی کے مناظر میں دکھانا موزوں نہیں ہے لیکن کالج کے مردوں اور عورتوں کو بلا خوفِ تردید تمباکو نوشی کرتے ہوئے دکھایا جا سکتا ہے۔ بہت کم عمر یا کم عمر نظر آنے والے لڑکوں کو تمباکو نوشی کرتے ہوئے دکھا کر ہم عوامی تنقید کی ہمت افزائی نہیں کرنا چاہتے لیکن دوسری طرف ہائی اسکول اور کالج کا مارکٹ لیگٹ اینڈ مائرس کے لیے بہت ہی اہم ہے کیونکہ یہ طلبہ مستقبل میں دراز عرصے تک کے لیے خریدار بن سکتے ہیں"۔

ہم حیران ہیں کہ کم عمر بچوں کو ان تماشوں اور پوسٹروں کو دیکھنے سے کیسے روکا جا سکتا ہے جن کا اہتمام یہ سگریٹ کمپنی کرتی ہے۔ اس طریقے سے انتہائی غیر محسوس طور پر ہر عمر کے لوگوں کے ذہن میں یہ بات رچائی اور بسائی جا سکتی ہے کہ سگریٹ خریدنا اور پینا بالکل پسندیدہ، قابلِ قبول عمل اور ایک عام بات ہے۔ اسکول کے بچوں میں خصوصیت کے ساتھ تمباکو نوشی کو پھیلانا اور انھیں اس مضر

صحت عادت کی طرف کھینچنا ہماری رائے میں نسلِ انسانی کو تباہی کی دعوت دینا اور انسانیت کے مستقبل کو تاریک بنانے کی کوشش کے مترادف ہے۔ مگر دولت مندوں کے مقابلے میں "فغان درویش" کی اِس زمانے میں کیا حیثیت ہے؟

عوام سوچنا چھوڑ دیں: جنرل ملز کی جانب سے جو کہ آٹے سے لے کر ہر قسم کی تیار شدہ غذا تیار کرتی ہے، اپنے لیے ٹیلی وژن شو تیار کرنے والے کو ہدایت دی ہے۔

"جہاں تک ممکن ہو، ایسے کردار پیش کرنے کی کوشش کی جائے جن کے عمل اور خیالات سے دنیا کی موجودہ حالت کی تائید ہوتی ہو اور ان کے دلوں میں یہ بات ذہن نشین ہو جائے کہ جو کچھ ہے خوب سے خوب ہے اور قابل قبول ہے اور تماشے کے مصنفین متوقع جنگوں کی دہشت ناکی کو خفیف سے خفیف تر دکھائیں تاکہ تجارت کی ترقی جاری رہے۔"

آگے چل کر کہا گیا ہے "ہمارے پروگراموں میں ایسا کوئی مواد نہیں ہونا چاہیے جس سے یہ مترشح ہو کہ تجارت سرد پڑتی جا رہی ہے یا اس میں بے دردی کا کوئی عنصر شامل ہے یا انسانی ہمدردی کے جذبات یا روحانی محرکات سے خالی ہے۔"

اور "اس چیز کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے کہ ذرا سا شائبہ بھی بیکری کے مراحل اور طریق تیاری کا منظر عام پر نہ آنے پائے کیونکہ تجارتی طور پر غذاؤں کو پیش کرنے میں ایسا کوئی منظر نظروں کے سامنے نہیں آنا چاہیے جس کو دیکھ کر متلی ہونے لگے یا اس کے سننے سے کراہیت پیدا ہو، یا وہ اشتہا کو تیز کرنے اور بھڑکانے والا نہ ہو۔ اگر اس چیز کے متعلق کوئی سوال اٹھایا جائے تو اس کو قطعاً نظر انداز کر دینا چاہیے۔"

مائلز لیبارٹریز جو مقوی اعصاب دوائیں اور فی یوم حیاتین کی ایک گولی کی قسم کی چیزیں تیار کرتی ہے، مشتہرین کو ہدایت کرتی ہے "دردِ سر کا کوئی حوالہ نہیں ہونا چاہیے اور نہ معدے کی خرابیوں کا، یا تکالیف کے لیے کسی اور دوا کے استعمال کا۔ اور حیاتین کے مرکب کی ایک گولی یومیہ پر جو اعتراض کیے جاتے ہیں ان کا کوئی ذکر نہیں ہونا چاہیے۔ جن شکایات کے لیے مقوی اعصاب دوا زیر استعمال ہے، اس کے ساتھ بروماٹڈ یا کسی اور مسکن دوا کے استعمال کی کوئی ہدایت نہیں ہونی چاہیے۔ اسی طرح ڈاکٹروں، ماہرین امراض دندان، دوا فروش اور دیگر دواؤں سے مناقشہ کا کوئی ذکر نہ ہونا چاہیے۔"

کولا تیار کرنے والے بعینہ ایسے الفاظ استعمال کرنے کی ہدایت کرتے ہیں جو ایک ایکٹر دوسرے ایکٹروں کو کولا مشروبات کی ترغیب کے لیے استعمال کر سکتا ہے۔ وہ بتلاتے ہیں کہ مشروب کا اس انداز سے سامنے پیش کیا جائے کہ مشروب انڈیلتے وقت لیبل گاہک کی نظروں رہے۔ کوئی آدمی خالی بوتل کبھی اس طرح نہ چھوڑی جائے کہ دوسرے کی پڑ سکے، جس سے یہ اثر ہو کہ کسی پینے والے نے اس سے دلچسپی نہیں کو نامرغوب ہونے کی وجہ سے آدھا پی کر چھوڑ دیا۔ ۱۳ برس سے کم عمر کے ہاتھوں میں کولا کی بوتل نہ دکھائی جائے۔" کیونکہ ٹیلی وژن کے قانون کی رُو سے یہ تو درست ہے کہ بارہ سال کا بچہ سگریٹ پیتا ہوا دکھایا جا عمر کے ۱۳ سال ختم کرنے سے پہلے اسے کولا مشروبات نہیں استعمال کرنا یہ ایک عجیب بات ہے کیونکہ خود امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے "ٹوڈیز ہیلتھ" (صحتِ عصری) میں کوکا کولا کے اشتہارات موجود ہیں

مارس کینڈی کمپنی اپنے پروگرام میں بچوں کے اچھے چال چلن انعام کے طور پر دیتی ہے ——" جاؤ، جس قسم کی آئس کریم یا مٹھا ہو خرید لو۔" مارس کینڈی چاہتے ہیں کہ مٹھائی کی قسم سے بجز مارس کینڈی سوا کچھ نہ خریدیں۔"

"امریکی رائٹرز گلڈ کے نیشنل چیئرمین نے اسکرین ایکٹرس گلڈ پر ایک تصنیف میں لکھا ہے "ٹیلی وژن کا یہ مقصد نہیں ہے کہ اس سے اخلاق و ثقا ترقی دی جائے بلکہ وہ صرف مخصوص قسم کی تشہیر کے لیے وقف ہے جس کو غسل کہتے ہیں۔ اس کا مدعا صرف یہ ہو کہ صاحبِ حیثیت خریداروں کے دما اس طرح تربیت دی جائے جیسے پالتو کتوں کو دی جاتی ہے۔"

آگے چل کر وہ کہتے ہیں "اس میں سب تجارت ہی تجارت ہے۔ نام پروگرام کا مقصد یہ ہے کہ ملکی پیداوار کا عام بھلائی سے تعلق ثابت کیا پیداوار کے لیبل کو مشتہر کیا جائے۔"

سینما کے مشیر تجارتی مفادات ہیں: سینما بھی تاجروں کے لیے غسل کا اہتمام فراہم کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر نیشنل کنفیکشنرز ایسوسی ا بورڈ کے چیئرمین نے موشن پکچرز پروڈیوسرس کو ایک چٹھی میں لکھا ہے کہ کو چاہیے کہ وہ غیر حقیقی اور بد مذاقی کے خیالات کا استیصال کریں اور مٹھائی کی تجارت کو فروغ دینے میں مٹھائی سازوں کی مدد کریں۔ کیا اضافہ کا ابتدائی سبب مٹھائی ہو سکتی ہے؟ یہ بالکل واہیات بات ہے

(باقی صفحہ ۷۶)

نفسیات

قمار بازی قابلِ علاج مرض ہے

حامد اللہ افسر

یونائیٹڈ نیشنز ورلڈ میں ایک صاحب لکھتے ہیں :

ایک شخص بڑا ریاضی داں تھا۔ اُس نے ریاضی کے بڑے بڑے پروفیسروں کو
نی میں اپنی مہارت سے حیرت میں ڈال دیا تھا۔ وہ بڑے بڑے مجموں میں اپنے
لات دکھا کر دو ہزار ڈالر فی ہفتہ پیدا کر لیتا
۔اب اُسے خیال آیا کہ میں اپنے غیر معمولی
غ سے اور زیادہ نفع بخش کام کیوں نہ
،اُس نے قمار بازی شروع کر دی۔

اُس نے سوچا کہ قمار بازی بہر حال
ق اور موقع کے قوانین کی سائنٹی فک
ق ہی تو ہے۔ اس تطبیق کو ایک کامل
ی داں سے بہتر کون عمل میں لا سکتا ہے۔
نسہ پھینک کر چار آیا ہے تو اس کا امکان
نہیں کہ دوبارہ پانسہ پھینکنے میں پھر چار آئے گا۔ وہ اس گُر سے پوری طرح آگاہ
ہ یہ بھی جانتا تھا کہ ایسی جوئے کی میز پر، جس کا مرکزی حصہ گھومتا ہے جسب
اد نمبر آنے کا کتنا موقع ہے۔ وہ ان سب چیزوں سے واقف تھا اور اُس نے
ا ایک مکمل نظام تیار کر لیا۔ اس نظام میں صرف ایک نقص تھا۔ صرف
چ کی کسر تھی، یعنی قمار بازی میں اِس ریاضی داں کی جیت نہیں ہوتی تھی،
نہ جوئے کی میز سے یہ کہہ کر اُٹھتا تھا: "میرا جیتنا یقینی تھا، کاش میں ایک
کھیل سکتا، مگر کیا کرتا، میرے پاس رُوپیہ نہیں رہا"

وہ قمار بازی میں جو کچھ ہارتا تھا، اس کا حساب رکھتا جاتا تھا، وہ ۱۶۶۴۳۸
چکا تھا۔ اس میں شبہ نہیں کہ کئی دفعہ ایک ڈالر سے شروع کر کے اُس نے
ہارا ہوا سرمایہ جیت لیا، مگر تھوڑی ہی دیر میں وہ سب پھر ہار گیا۔

بعض ماہرینِ نفسیات، جنھوں نے اُس کی ریاضی کی مہارت اور اس
ظر کے کمالات کے متعلق تحقیقات کی تھی۔ کہتے ہیں کہ یہ بات آسانی سے سمجھ
ہ آتی کہ اتنے اعلیٰ دماغ کا آدمی اتنا سادہ لوح کیوں کر ہو سکتا ہے، مگر یہ
حقیقت بالکل واضح ہوگئی کہ اس ریاضی داں کے لیے قمار بازی ایک مرض بن
تھا۔ اسی طرح آہستہ آہستہ بڑھنے والا مرض، جیسے شراب پینے کی عادت ہے۔

بہت سے اسی قسم کے قمار بازوں کے متعلق تحقیق کرنے کے بعد نیویارک
کے ماہر امراضِ دماغی ڈاکٹر ایڈمنڈ برگلر کہتے ہیں کہ "پُرانا جواری خللِ اعصاب کا مریض
ہوتا ہے، جو اپنے طور طریقوں پر کنٹرول نہیں رکھ سکتا۔ قمار بازی آزار پسندی کی
ایک صورت ہے۔ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں، جو تکلیف سے مسرت حاصل کرتے ہیں
قمار باز کو ہارنے میں لُطف آتا ہے"

پھر اپنی ساری جمع پونجی کو ایک داؤں پر
لگا دینے کا ہیجان اور اہتزاز اور تڑپ سے صاف
طور پر واضح ہو جاتا ہے کہ قمار بازی خون میں شامل
ہوگئی ہے۔ "یونائیٹڈ نیشنز ورلڈ" میں لکھتے ہوئے
مسٹر ٹبر کوز کہتے ہیں کہ "قمار باز صرف اس لیے
قمار باز ہوتا ہے کہ وہ غیر اصلاح پذیر ہے"، مگر
دماغی طب کے ماہر کہتے ہیں کہ یہ بات بالکل غلط
ہے کہ قمار باز کی اصلاح نہیں ہو سکتی۔ قمار بازی
قابلِ علاج مرض ہے۔ دماغی طب اس مرض کا
علاج کر سکتی ہے، مگر اور کسی طریقہ سے قمار باز کی اصلاح بہت مشکل ہے۔ اکثر
حالتوں میں ایک شرابی اور ایک افیمی کی اصلاح ہو سکتی ہے، قمار باز کی نہیں۔ اس
کا ایک سبب یہ بھی ہے کہ شرابی اور افیمی اپنی بُری عادتوں پر پشیمان ہوتا اور پچھتاتا
ہے اور اپنی اصلاح کے لیے مدد کا طالب ہوتا ہے۔ قمار باز یہ کبھی نہیں کرتا۔ وہ
اپنا علاج کرانا اور اپنی عادتوں سے نجات پانا نہیں چاہتا۔

قمار باز کسے کہتے ہیں؟ قمار بازی سے مراد کیا ہے؟ فرض کرو ایک آدمی
پارلیمنٹ کے لیے کسی اُمیدوار کے انتخاب پر بازی لگاتا ہے تو کیا وہ قمار باز
کہلائے گا، یا ایک عورت کبھی کبھی لاٹری کا ٹکٹ خریدتی ہے، کیا یہ بھی قمار باز
کہلائے گی؟ کیا وہ شخص بھی قمار باز ہے، جو کبھی کبھی گھوڑ دوڑ میں چلا جاتا ہے۔

طبّی نقطۂ نظر سے یہ لوگ قمار باز نہیں ہیں۔ جب تک کوئی شخص
باقاعدہ پابندی کے ساتھ قسمت آزمائی پر تُلا نہ رہے، وہ قمار باز نہیں کہلاتا، مثلاً
ایک شخص روزانہ کسی قمار خانہ میں جاتا ہے، یا گھوڑ دوڑ میں برابر موجود رہتا ہے تو
کیا اُسے طبّی نقطۂ نظر سے ہم قمار باز کہیں گے

ڈاکٹر برگلر کہتے ہیں کہ پُرانے قمار باز میں چھےؔ خصوصیتیں ہوتی ہیں :

۱ - وہ ہمیشہ قسمت آزمائی پر کمربستہ رہتا ہے۔ اس کے بغیر اُسے زندگی اجیرن معلوم ہوتی ہے ۔

۲ - قمار باز اور کسی چیز میں دل چسپی نہیں لیتا۔ اس کی ساری توجہ قمار بازی کی طرف ہوتی ہے، یہاں تک کہ وہ اپنے فرائضِ منصبی یا اپنی بیوی میں بھی اتنی دل چسپی نہیں لیتا جتنی قمار بازی میں لیتا ہے ۔

۳ - قمار باز خوش اُمیدی سے لبریز ہوتا ہے ، وہ کبھی اپنی شکست سے کچھ نہیں سیکھتا۔ ہر قمار باز کو دیکھ کر یہ خیال ہوتا ہے، جیسے اس نے قسمت کے ساتھ یہ عہد کیا ہو کہ ثابت قدمی کا انعام ضرور ملے گا ۔ اس عہد نامے کے بعد وہ تمام اعتراضات سے اور تمام دلائل سے بالاتر ہو جاتا ہے ۔

۴ - قمار باز جب جیتنے لگتا ہے تو وہ اپنا ہاتھ نہیں روکتا، یہاں تک کہ کافی رقم جیتنے کے بعد بھی وہ نہیں رُکتا، کیونکہ اُسے یقین ہوتا ہے کہ وہ برابر جیتے جائے گا۔ وہ یہ سمجھتا ہے کہ جو رقم اس نے جیتی ہے، وہ اس عہد نامہ کا صلہ ہے، جو اُس نے قسمت کے ساتھ کیا ہے، اُسے سکون و آرام میسّر نہیں ہے۔ وہ اس وقت بھی قمار بازی سے باز نہیں رہ سکتا جب وہ ہار رہا ہو اور اس وقت بھی وہ خود کو نہیں روک سکتا جب وہ جیت رہا ہو۔

۵ - ابتدائی احتیاط کے باوجود قمار باز بڑی بڑی رقموں سے جُوا کھیلنے کا خطرہ مول لیتا ہے ، کیوں کہ اُسے اپنے جُرم کا احساس ہے ، اِس لیے قمار باز ایک آسان عُذر سے اپنی ہمت افزائی کر لیتا ہے " میں اتنی رقم ہار جانے کا مقدور رکھتا ہوں " جلد یا بہ دیر وہ اُس سے کہیں زیادہ رقم سے جُوا کھیلتا ہے، جتنی رقم اُس نے مقرر کی تھی ۔ آخر کار وہ اس کی بھی پروا نہیں کرتا کہ قمار بازی کے لیے رقم کہاں سے حاصل ہوتی ہے ۔ ایک گھر بار والا آدمی مکان کا کرایہ جُوئے میں لگا دیتا ہے ۔ ایک کاروباری آدمی اپنے کاروبار میں کام کرنے والے آدمیوں کی تنخواہ سے اور ایک وکیل اُس رُپیے سے، جو اُس کے مؤکلوں نے بطور امانت کے اس کے سُپرد کیے ہیں، جُوا کھیلتا ہے ۔

۶ - " مسرت بخش تکلیف دہ تناؤ " (ہیجان اور ارتعاش) کا احساس۔ یہ کیفیت بازی لگانے اور اس کا نتیجہ معلوم ہونے کے درمیانی وقفہ میں طاری ہوتی ہے۔ قمار باز کہتا بھی ہے کہ میں رُپیہ حاصل کرنے کے لیے بازی لگاتا ہوں ، یا بار ا ہوا رُپیہ حاصل لینے کے لیے جُوا کھیلتا ہوں ، لیکن یہ باتیں بار بار غلط ثابت ہو چکی ہیں ۔ ایک صاحب پانسہ پھینک کر جُوا کھیلا کرتے تھے ۔ جب وہ [illegible] والوں کے ساتھ کھیلتے تھے تو قریب قریب ہر دفعہ جیت جاتے تھے ۔ [illegible] عمداً کسی ایسے شخص کو ڈھونڈ نکالتے تھے ، جو اُن سے بہتر کھیلنے والا ہوتا تھ[illegible] انھوں نے جیتا تھا وہ سب ہار بیٹھتے تھے ۔

" جرنل آف کرِمنل سائکو پیتھالوجی " میں لکھتے ہوئے ڈاکٹر برگ[illegible] یہ کیفیت " قمار باز کی خود کو سزا دینے کی غیر شعوری خواہش ہوتی ہے [illegible] ایک شخص کا ذکر کیا ہے، جس کا نام مارٹن تھا۔ اُس کی آمدنی پندرہ ہزا[illegible] تھی ۔ وہ گھوڑ دوڑ کے چکر میں پڑ گیا اور پچھلے سال گیارہ ہزار ڈالر ہار گیا[illegible] چلانے کے لیے اُس کی بیوی کو نوکری کرنی پڑی ۔ مارٹن کی قمار باز[illegible] معلوم کرنا دُشوار نہیں ہے ۔ جب اُس کی شادی کو نو برس ہو گئے ا[illegible] پیدا نہیں ہوا تو مارٹن اپنی بیوی کو معائنہ کے لیے ایک ڈاکٹر کے [illegible] ڈاکٹر نے بیوی کو بالکل تن دُرست پایا۔ خود مارٹن میں نقص تھا ۔ ج[illegible] بیوی نے رائے دی کہ ہم کوئی بچّہ گود لے لیں تو اُس نے انکار کر دیا [illegible] لگا ۔ اسی طرح جیسے کچھ آدمی خود سے بھاگنے کے لیے شراب پینے لگتے [illegible] یہ ہے کہ مارٹن اپنی بیوی سے نفرت کرنے لگا تھا ، کیونکہ وہ اُس [illegible] ذلیل ہو گیا تھا ۔ اُس کی قمار بازی دو دھاری تلوار تھی ۔ جب وہ [illegible] اُسے اپنی قوت و طاقت کا احساس ہوتا تھا اور جب ہارتا تھا [illegible] بیوی کو سزا دیتا تھا ۔ اس سے بھی زیادہ گہرا اور دل کی گہرائیوں میں [illegible] اور سبب اس کی خود کو سزا دینے کی خواہش تھی ۔

قمار باز کی دماغی کیفیت بچّوں کی سی ہوتی ہے ۔ بچّہ یہ سوچتا ہے [illegible] قدرت پر کنٹرول حاصل ہے ۔ وہ بارش سے کہتا ہے کہ اب نہ برسو اور جب [illegible] رکتی تو وہ کہتا ہے کہ میں تو یہی چاہتا تھا کہ وہ برسے جائے ، پھر جب سور[illegible] تو وہ یہ نتیجہ نکالتا ہے کہ سورج اس لیے نکلا ہے کہ میں چاہتا تھا کہ وہ نکل آ[illegible] بھی یہی اجزائے ترکیبی ہیں : یہ ثابت کرنے کی تمنا کہ کسی مشکل چیز کے حا[illegible] خواہش سے وہ چیز واقعی حاصل ہو جائے گی ۔

طبِ دماغی قمار بازی کے مریض کا علاج کر سکتی ہے ۔ مریض کو [illegible] ہے کہ اس کی قمار بازی اس کے لیے ایک لت بن گئی ہے، جس کے ذریعہ [illegible] اور ستانا چاہتا ہے اور خود کو بھی تکلیف دینا چاہتا ہے ۔ بچپن میں جو اُسے دبا کر [illegible] کی قمار بازی کا اصل سبب ہے ۔ اس علم کے بعد جُوئے سے پیدا ہونے والا ہیجا[illegible]

عورت کی نظر میں مثالی شوہر کی سات خوبیاں

ڈاکٹر ڈیوڈ میلس

...کے لیے

...ورتیں اپنے شوہر میں گوناگوں خوبیاں دیکھنا پسند کرتی ہیں۔ اگرچہ مختلف عورتیں ...ی خوبیوں کے متعلق مختلف الرائے ہوسکتی ہیں، مگر اس ضمن میں ان کا مجموعی ...زیشن یکساں ہوتا ہے۔ بلجیم کے ایک "ادارہ تنظیم خاندان" نے مختلف مغربی ...اتین کی رائیں حاصل کرکے وسیع تحقیقات کے بعد اُن مطلوبہ خوبیوں کی فہرست تیار کی ہے، جو عورتیں بالعموم اپنے شوہر میں تلاش و پسند کرتی ہیں۔ معیاری صفات کو اُن کی اہمیت کے لحاظ سے ترتیب وار درج کیا جاتا ہے:

...ن و نرم مزاجی: عورت مشرق کی ہو یا مغرب کی، وہ شوہر کی شفقت ہمیشہ آرزومند رہتی ہے۔ بدقسمتی سے یہی ہے، جو مردوں میں کم پائی جاتی ہے۔ بیشتر مرد اور سخت گیر ہوتے ہیں اور اسے وہ ایک سمجھتے ہیں، مگر عورتیں نرمی و ملاطفت کی

...تی رہتی ہیں۔ اس کے برعکس مرد اپنی آہنی مرضی کو مسلط کرنا چاہتے ہیں۔ ...ہے کہ سماجی رواج یہ تعلیم دیتا ہے کہ مرد اپنے جذبات کو سختی کے ساتھ ...عورتیں جذبات کے گرما گرم اظہار کو پسند کرتی ہیں اور ساتھ ہی یہ بھی چاہتی ہیں کہ مرد اپنی قائم مزاجی اور قوی المزاجی کو برقرار رکھے۔ درحقیقت عام نسوانی آرزو یہ ہوتی ہے کہ مرد بیرونی دنیا میں تو مضبوط مزاج اور خود ادعائی رہے اور اپنے دعوے کو منوائے، مگر جب وہ گھر میں آئے تو بیوی کے ساتھ شفقت و مروت کے ساتھ نرمی کا برتاؤ کرے (گویا ایک بھلا مانس بن جائے)۔

۲۔ خوش خلقی اور تواضع: اکثر عورتوں کی یہ شکایت ہوتی ہے کہ شادی کے کچھ عرصہ کے بعد مرد اپنی ساری خوش اخلاقی کو خیرباد کہہ کر نہایت بے پروا اور ناشائستہ ہوجاتے ہیں۔ دوسرے اجنبی لوگوں کے ساتھ تو اُن کا برتاؤ نہایت شائستہ اور شریفانہ ہوتا ہے، مگر گھر میں وہ بیوی کے ساتھ نہایت سخت و کرخت اور بے ڈھنگا سلوک کرتے ہیں۔ گھر میں آخر اُن کی ایسی بدسلیقگی کیوں ہونی چاہیے؟۔

درحقیقت بیوی کے ساتھ شوہر کی ایسی ناشائستگی و بدتمیزی نہایت بُری بات ہے، مگر تصویر کا دوسرا رُخ یہ ہے کہ موجودہ زمانہ میں قدیم و جدید روایات کے درمیان ایک طرح کا ثقافتی تصادم ہو رہا ہے، جس کی وجہ سے عورتوں نے اپنی روایاتی صنفِ نازک کے تصور کو ترک کرکے مطلق العنانی، آزاد خیالی اور آزادی کا عملاً اعلان کر دیا ہے اور مرد کی "قوامیت" اور سرپرستانہ حیثیت اُس کے سامنے دم توڑ رہی ہے۔ پھر یہ کیونکر ہوسکتا ہے کہ "چت بھی میرا اور پٹ بھی میرا؟" تالی تو دونوں ہاتھوں سے بجنی چاہیے!۔

۳۔ ملنساری: عورتوں کی ایک شکایت یہ بھی ہوتی ہے کہ مرد ملنساری اور رفاقت کا پورا حق ادا نہیں کرتے۔ کام کے بعد جب وہ گھر آتے ہیں تو بیزاری کے انداز میں مُنہ سکوڑ کر خاموش بیٹھ جاتے ہیں۔ کھانے کے وقت بجائے خوش گوار اور بے تکلف بات چیت کے ٹیلی ویژن کی طرف متوجہ رہتے ہیں اور دسترخوان سے اُٹھتے ہی دوسرے آدمیوں کی صحبت تلاش کرتے ہیں۔

بیشتر عورتیں اس احساس سے بڑی تلخی محسوس کرتی ہیں کہ اُن کے شوہر باہر دوسرے آدمیوں کے ساتھ تو بہت شگفتہ مزاج اور باغ بلغ رہتے ہیں، لیکن گھر کے اندر آکر نہایت ٹھس اور سُست و پست ہوجاتے ہیں۔ بلاشبہ ایسے مَردوں میں شگفتہ مزاجی کے عناصر موجود ہوتے ہیں، مگر عورتیں خود اپنی عدم صلاحیت کی وجہ سے انھیں

اُجاگر یا بیدار کرنے سے قاصر رہتی ہیں۔

یہ ایک پُرانا مسئلہ ہے۔ ٹامس ہارڈی اپنے ایک ناول میں ایک میاں بیوی کا ذکر کرتا ہے، جو ایک ہوٹل میں کھانا کھا رہے تھے اور یہ رائے ظاہر کرتا ہے کہ صریحًا یہ جوڑا شادی شدہ تھا، کیوں کہ ان کی گفت گو میں بشاشت اور جولانیِ طبع مطلق نہیں تھی۔

دراصل یہ ایک اہم مسئلہ ہے، جو طرفین کے نقطۂ نظر کے لحاظ سے حل کیا جاسکتا ہے۔

۴۔ سمجھ بوجھ: عورت اُس وقت بے حد خوشی محسوس کرتی ہے، جب کہ اُس کا شوہر اس کی ہر ضرورت و مطالبہ کی پیش قیاسی کرکے اُسے پورا کرنے کی کوشش کرتا ہو، مثلاً اُس کی سالگرہ وغیرہ کی تاریخ یاد رکھے اور اُسی قسم کے تحفے تحائف لائے، جن کی اُسے ضرورت یا خواہش تھی۔

درحقیقت اس ضمن میں بیوی یہ چاہتی ہے کہ مرد اُس کی نسائیت کو ہمیشہ پیشِ نظر اور ملحوظ رکھے۔ وہ جانتی ہے کہ شوہر کے ساتھ اس کا رشتہ ہر سطح پر اور ہر میدان میں محبوبیت ہی کا ہے۔ تاوقتیکہ مرد اس کی محبوبیت یا اثر پذیری کو بیدار نہ کرسکے، وہ ایک عورت کی طرح عمل پیرا نہیں ہوسکتی۔ اسی واسطے وہ چاہتی ہے کہ مرد اُس کی نسائیت کو پہچانے اور اس کے نسوانی مزاج اور رنگِ طبیعت کے ممیز خصائص اور اُتار چڑھاؤ کو اچھی طرح سمجھے بوجھے۔

۵۔ منصف مزاجی اور واجبیت: بہت سی عورتوں کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ اُن کے شوہر اُنھیں پورا خرچ نہیں دیتے، مگر خود اپنے لیے بڑی فیاضی سے بے ضرورت اور بے دریغ پیسہ اُڑاتے ہیں، یا وہ اس بات پر کڑھتی ہیں کہ شوہر انھیں غذا کی خرابی اور گھر کے نامرغوب رہن سہن کے لیے الزام دیتے ہیں اور یہ خیال نہیں کرتے کہ خانہ داری وغیرہ میں کافی رُپے یا فیاضانہ الاؤنس کے بغیر وہ بطور خود کوئی اصلاح نہیں کرسکتی ہیں۔

اس شکایت کے پس پردہ غالبًا بہت سی عورتوں کا یہ احساس ہوتا ہے کہ اُن کے شوہر اُنھیں (غیر شعوری طور پر) کمتر درجہ کا سمجھتے ہیں، یا یہ کہ وہ صدرِ خاندان کی حیثیت سے اُن کے ساتھ ناانصافی کرتے ہیں۔

۶۔ وفاداری: ایک عورت شکایت کرتی ہے کہ "جب ہم دونوں دوستوں، یا مہمانوں کے ساتھ ہوتے ہیں تو وہ ہمیشہ میرا مذاق اُڑاتے اور مجھے حقیر و ذلیل کرتے ہیں"۔ دوسری یہ شکایت کرتی ہے کہ "وہ بچوں کے سامنے میری عیب جوئی یا نکتہ چینی کرتے ہیں"۔

بات یہ ہے کہ مَردوں کے ساتھ تعلقات میں عورتیں روایاتی طور پر ہمیشہ کمزور یا قابلِ گرفت حیثیت میں رہی ہیں، کیوں کہ مرد جسمانی، معاشی اور سماجی لحاظ سے قوی اور طاقت ور رہیں، اسی لیے بیوی ہمیشہ یہ یقین حاصل کرنا چاہتی ہے کہ پر اس کا ساتھ نہ چھوڑے گا۔

۷۔ راست بازی: جب بیوی کو یقین ہو جاتا ہے کہ شوہر سچ بات کو چھپا رہا ہے تو وہ خود کو غیر محفوظ سمجھنے لگتی ہے اور اپنا سارا سکون و اطمینان یہ معلوم ہونے پر کہ شوہر جھوٹ بولتا ہے، وہ اکثر اس ٹوہ میں لگی رہتی ہے کہ وہ کہاں جایا کرتا ہے، کیا کرتا ہے، کن لوگوں سے ملتا جلتا ہے؟ بڑا ڈر اُسے یہ ہے کہ کہیں اُس نے کسی دوسری عورت سے تعلق نہ پیدا کرلیا ہو! درحقیقت ازدواجی زندگی میں باہمی بے اعتمادی داخل ہو جاتی ہے تو گھر کی گاڑی سلا کے ساتھ بمشکل چل سکتی ہے۔

شوہر کی مندرجہ بالا خوبیوں کی فہرست اجمالی طور پر ایک عام نسوا پیش کرتی ہے۔ دل چسپ چیز یہ ہے کہ ان میں سے چار پہلی خوبیاں بیوی شوہر کے طرزِ عمل یا برتاؤ سے تعلق رکھتی ہیں اور آخری تین خوبیاں شوہر کے اور اس کی دیانت و شرافت کی آئینہ دار ہیں، لیکن ان دونوں قسموں کی خ دوسرے کے ساتھ قریبی وابستگی رکھتی ہیں، مثلاً یہ چیز ناقابلِ تصور ہے کہ ایک طبعًا بے انصاف، ناقابلِ اعتبار اور بددیانت ہو، وہ صحیح معنوں میں کبھی مستحکم بیوی کے ساتھ شفیق و نرم مزاج، شائستہ اور متواضع، ملنسار اور قابلِ رفا سمجھ دار بھی ہوسکتا ہے۔ اگر رائے دینے والی عورتیں اس مسئلہ پر مقصد سے نظر ڈالتیں تو وہ مطلوبہ خوبیوں کی اس وابستگی کا بخوبی اندازہ کرسکتیں کردار کو اوّلیں مقام دیتیں۔ صریحًا معلوم ہوتا ہے کہ اُنھوں نے جذباتی طو ظاہر کی ہے اور اپنی ذاتی ضروریات کو مقدم رکھا ہے اور ازاں بعد اس کا کہ ایک مخصوص قسم کا مرد ہی اُن کی اِن ضروریات کو پورا کرسکتا ہے۔

فی الجملہ یہ عورتیں یہ کہہ رہی ہیں کہ ایک کامل اور مثالی شوہر ایک یا شریف آدمی ہوتا ہے، جو اظہارِ محبت کے طور طریقوں سے بخوبی آگاہ ہو دراصل اگر سب مرد ایسے ہی ہوں تو بیشتر ازدواجی مسائل نہ ہوں۔ اسی طرح اگر سب مرد اور سب عورتیں ایسی ہی ہوں تو بیشتر انسا باقی ہی نہ رہیں۔

افسانہ

جگمگاتا دل، چاندنی رات

کوثر چاندپوری

کیا بکتی ہے بدذات؟
مجید بابو نے طیش میں آکر سامنے کھڑی ہوئی بندو کو خشمگین انداز سے
دیتے کہا اور انگلیوں میں دبا ہوا سگار ایش ٹرے میں ڈال دیا، اس
ں اُٹھتا رہا، اُسی کے ساتھ وہ بھی اندر ہی اندر سُلگتے رہے۔ دل، دماغ
س میں چنگاریاں ناچتی رہیں۔ اصل میں انھیں اپنے اکلوتے لڑکے
ملق وہ بات بہت ہی کڑوی لگی تھی، جو ابھی ابھی بے جھجک بندو کے
ئی تھی۔

نبید میاں نے میری کوٹھری میں سے چاندی کی آرسی چرائی ہے، اس سے
نے سوئیوں کا ایک فیتہ چرایا تھا"
الفاظ سوئی کی نوک کے مانند جگہ جگہ مجید بابو کے بدن میں چُبھ گئے تھے
آپے سے باہر ہوگئے تھے۔ اپنی طبیعت کے لحاظ سے وہ بہت خاموش
ں تھے۔ بات چیت کا انداز بڑا نرم، میٹھا اور لوچدار تھا، لیکن
شعلوں میں لپٹ گئی تھی اور تیوروں میں آگ سی جل اٹھی تھی۔
ھا کہ وہ میری بات کو ٹھنڈے دل سے سُن کر اس پر غور کریں گے اور

بُری عادت پر اُسے تنبیہ کر دیں گے۔ جو چیزیں اس نے چُرائی
یادہ قیمتی نہ تھیں۔ بس آرسی کے ساتھ چند سہانی یادیں وابستہ
ادی کی رات کو اپنا منھ دیکھا تھا، اس وقت وہ بالکل سرخ
ند دن پہلے بھی اسی آرسی میں اس نے اپنے چہرے کو دیکھ کر
بل کو شمار کرنے کی کوشش کی تھی جو گالوں پر دکھائی دے

رہی تھیں، اس نے جوانی اور بڑھاپے میں پھول اور انگاروں کا فرق محسوس
کیا تھا۔ آرسی چرانے والے نے ان پھولوں اور انگاروں کو بھی اس سے چھین
لیا تھا۔ اُسے آرسی کی پروا نہ تھی مگر پھول کی مہک اور کانٹوں کی خلش کو ہمیشہ
اس نے عزیز رکھا تھا وہ اسے واپس لینا چاہتی تھی بلکہ اپنے پاس سے قیمت ادا
کر کے خریدنے پر بھی تیار تھی۔ بندو مجید بابو کے مُنھ سے یہ کڑوا کسیلا جملہ سُن کر
غصّے سے کانپنے لگی۔ مجید بابو کتنے ہی دولت مند کیوں نہ ہوں اس نے کبھی
اپنے اندر احساس کمتری پیدا نہیں ہونے دیا تھا۔ بندو پڑھی لکھی نہ تھی۔
وہ بدذات کا مطلب بھی نہ جانتی تھی۔ اتنا ضرور سمجھتی تھی کہ جو بات اتنے طیش
میں آکر کہی جاتی ہے وہ گالی ضرور ہوتی ہے۔ یوں بھی مجید بابو کے لہجے میں اس
وقت عفونت سی آگئی تھی۔ یہ سڑاہند صرف گالی ہی سے پیدا ہو سکتی ہے۔ بندو
نے مشکل سے اپنے اوپر قابو پایا اور مشفقانہ انداز میں بولی۔
"میں نے رشید پر کوئی الزام نہیں لگایا تھا صرف ایک اطلاع دی
تھی مجید بابو، ورنہ چوری کا اقبال رشید نے کر لیا ہے"
"چلی جاؤ بندو میرے سامنے سے، ہٹ جاؤ، دور ہو جاؤ"
"میں یہ چلی مجید بابو، لیکن تم سے دور ہو کر بھی تھانہ تحصیل نہیں جاؤنگی"
وہ لکڑی ٹیکتی، سفید پلکیں جھپکاتی، روئی جیسے بالوں کی
لٹیں ہوا میں جھلاتی چلی گئی۔ آرسی کا تاریخی ماحول اپنے ذہن میں لیے ——
پھول کی مہک اور کانٹوں کی چبھن احساس میں بھرے۔
"خفا ہونے کی کیا بات تھی، رشید ہی سے پوچھ لیتے"
بندو نے سامنے سے کرمو بہشتی کو آتے دیکھ کر اُسے سناتے ہوئے کہا۔
"کیا کہہ رہی ہو بندو بوا؟" کرمو بہشتی نے پانی کی مشک کمر پر لادے لادے
سوال کیا۔

"اے دیکھو میاں، خدا تمہاری عمر میں برکت دے، رشید میاں روز میری کوٹھری میں گھستے ہیں اور ایک نہ ایک چیز اُٹھا بھاگتے ہیں پہلے سوئیوں پر ہاتھ صاف کیا، پھر عینک لے گئے۔ آج آرسی لے یہ جا وہ جا۔ میں رانڈ بیوہ چیختی ہی رہ گئی، ٹانگوں میں آنا دم نہیں کہ پیچھے بھاگتی اور پکڑ لیتی۔"

"کون رشید میاں؟ —— اپنے بڑے صاحب کے صاحبزادے؟؟"

"ہاں وہی، —— میں کہتی ہوں رحمٰن کے گھر شیطان نے جنم لے لیا ہے۔"

"بندو بوا! ——" کرمو بہشتی کی آنکھیں پھیل گئیں اور وہ اسی جگہ کھڑا ہو گیا۔ بھری ہوئی مشک سے پانی کی مہین مہین دھاریں اُچھلتی رہیں۔ چمڑے کی چھوٹی چھوٹی تھگلیوں کے نیچے سے بھی پانی رس رہا تھا۔ کسی اور کا معاملہ ہوتا تو تم رپٹ لکھائے بغیر دم نہ لیتیں۔

کرمو بہشتی کنویں کا میٹھا پانی لیے مجید بابو ہی کے یہاں جا رہا تھا، وہ سر جھکائے اپنے بھیگے اور ننگے پیروں پر نظریں جمائے آگے بڑھ گیا اور دروازہ کی پہلی سیڑھی پر پاؤں جمانے کے بعد ہانک لگائی۔

"پانی لاؤں! ——" یہ ہانک لگاتے وقت وہ آواز میں مٹھاس بھر لیا کرتا تھا جیسے کوئی ملہار گا رہا ہو۔ کنویں کا پانی میٹھا تو تھا ہی، کرمو اس میں اپنی آواز کے نغموں کا رس گھول کر اسے شہد ہی بنا دیا کرتا تھا۔

آجا کرمو آجا، ملازمہ نے چلا کر کہا۔

کرمو نے مشک کا ذرا سا منہ کھول کر کورے مٹکے میں تھوڑا سا پانی ڈالا اور بھیگا ہوا ڈورا پھر مشک کے گرد لپیٹ کر اس نے مٹکے کو کھنگالا، تین مرتبہ اسی طرح کرمو نے اپنی دانست میں مٹکے کو پاک کیا۔ دھیرے دھیرے وہ کلمہ بھی پڑھتا رہا تھا اس کے بعد مشک کا پورا منہ کھول کر پانی جھر جھر مٹکے میں اونڈیل دیا۔ اس دوران میں وہ کنکھیوں سے مجید بابو اور ان کے قریب ہی کرسی پر بیٹھے ہوئے رشید کو دیکھ کر ان کی باتیں سننے کی کوشش کرتا رہا تھا۔

"رشید میاں سچ بتاؤ تم نے چوری کیوں کی؟ جانتے ہو یہ کتنی ذلیل حرکت ہے۔ ہماری شرافت اور عزت ذاتی نہیں، خاندانی اور تاریخی بھی ہے۔ ہم ایک بے داغ تاریخ کے مالک ہیں، تم نے اس تاریخ کے بہت سے ورق پھاڑ ڈالے، بلکہ پوری تاریخ ہی کو جلا دیا، —— بھلا تین چار روپے کی آرسی لے کر تم کیا کرو گے، کیا پیسوں کی ضرورت تھی تمہیں؟"

"جی نہیں۔"

"پھر کیوں چرائیں تم نے یہ سب چیزیں بندو کے گھر سے؟"

"یوں ہی جی چاہا تھا اور وہ آرسی تو میں کلثوم کی پٹاری میں ڈا[ل آیا]"

"اور سوئیاں؟"

"وہ اُستانی کو دے دی تھیں۔"

"بہت بُری بات ہے! —— کھڑے کیوں ہو کرمو، مجید با[بو نے] مڑ کر اسے دیکھتے ہوئے کہا۔"

"صراحی دیکھ رہا ہوں سرکار ذرا سا پانی بچ گیا تھا۔"

"گملوں میں ڈال دو!"

"میٹھا ہے سرکار۔"

"پھر میرے منہ میں اونڈیل دو، مجید بابو نے بڑے کھُردرے [لہجے میں] کہا، جیسے کرمو بہشتی کوئی جاسوس ہو اور بُری نیت سے ان کی با[تیں سن] رہا ہو۔"

دیوار کی جڑ میں برابر برابر بہت سے گملے رکھے ہوئے تھ[ے، کرمو] نے مشک کے منہ کو مٹھی میں پکڑ کر پتلی دھار سے سب گملوں کے [پودوں] کو نہلا دیا اور جلدی سے باہر چلا گیا۔ اسے یقین ہو گیا کہ بندو بوا [سچ] بول رہی تھی۔ رشید میاں نے سچ مچ چوری کی ہے —— مگر بھلا اس کی کیا ضرورت تھی، آدمی پیٹ کی خاطر ایسا کرتا ہے۔ رشید [میاں] کیا ان کے نوکروں کو بھی روٹیوں کا ٹوٹا نہیں۔ کیا کسی نے بہکا دیا[؟] بہکانے والا ہے کون، وہ تو ان شہزادوں میں سے ہیں جن کی پرور[ش] قسم کے بھونروں میں ہوا کرتی ہے اور باہر کی ہوا تک لگنے نہیں د[ی جاتی] عشق کی پرواز تو ان بھونروں تک رہی ہے، چوری کی عادت ت[و] صحبتوں ہی میں پڑا کرتی ہے۔

"دیکھو رشید میاں! —— مجید بابو نے باہر کی طر[ف جاتے] ہوئے کرمو کی طرف سے اطمینان کرنے کے بعد کہا تم نے چوری ک[ی تو] تمہیں سزا دیں گے۔"

"ہاں کی ہے اور کریں گے۔"

"تمہیں اس وقت ناشتہ اور کھانا نہیں دیا جائے گا"

میلنے بھی نہیں جاسکوگے!"

رشید چپ رہا اور مجید بابو، احساس میں کانٹوں کی چبھن اور سوئیوں کی ے اندر ہی اندر کراہتے رہے۔

آبائی شرافت پر دھبہ لگادیا اس نے۔

آخر کس چیز کی کمی ہے، روپیہ، پیسہ، طرح طرح کی کھانے پینے کی چیزیں اور کپڑے نعمت ہے جو رشید کو میسّر نہیں۔ وہ تو الگ رہا، اس کے دوستوں تک سے لو دریغ نہیں رکھا گیا۔

مجید بابو کی خاندانی خصوصیت تھی کہ لڑکا ایک ہی پیدا ہوتا تھا۔ وہ بھی پ کے اکیلے ہی تھے ان کے باپ کی بھی یہی صورت تھی۔ اولاد سے بے پناہ ی انھیں اور بہت سی چیزوں کے ساتھ ورثہ میں ملی تھی، رشید ہی کے اندر ساری کائنات سمٹ آئی تھی وہی دلچسپیوں کا مرکز اور محبت کا سنگِ میل ر اس وقت انھوں نے اپنے سینہ سے باپ کا محبت کرنے والا دل نکال ۔ اس کی دھڑکنیں بند ہوگئی تھیں اور وہ ان جذبات سے بہت دور ہو کر رہے تھے، جو دل اور اس کی دھڑکنوں ہی کے ساتھ وابستہ ہوا کرتے ہیں۔ کا پاسبان دماغ کی مسند پر جلوہ افروز تھا اور وہ سوچ رہے تھے۔

یہ سنپولیا پیدا ہی کیوں ہوا؟

پہلے سے معلوم ہوتا تو جنم لیتے ہی اس کا گلا گھونٹ دیتا۔

وہ خاموش پڑے خیالات کے سمندر میں ڈوبتے اچھلتے رہے۔ رشید کی ابدہ کو شوہر کی اس خلافِ معمول سنجیدگی سے ڈر لگنے لگا۔ پھر بھی وہ ضبط یں۔

"آپ کہیں تو رشید میاں کو ایک کپ دودھ پلا دوں؟"

"جی ہاں کیوں نہیں، مجید بابو نے آنکھیں کھول کر کہا ـــــــ آپ ہی دودھ پلا پلا کر اس ناگ کو اتنا بڑا کیا ہے۔ اب وہ عزّت، حمیّت، غیرت، ہر چیز کو ڈس رہا ہے۔"

عابدہ کی آنکھیں بھیگ گئیں، اس کے جسم میں بڑا پاکیزہ خون تھا! اس سے پیدا ہونے والا دودھ اتنا بُرا کبھی نہیں ہوسکتا، اسے پی کر اولاد چور نہیں لتی۔ اس کے خاندان میں اولیا اور صوفی تو ہوتے ہیں چور اور ڈاکو نہیں ہوتے۔

رشید کو کڑی نگرانی میں رکھا گیا محض تربیت کے لیے ایک تجربہ کار ٹیوٹر کو لایا گیا، لیکن اس کی کیفیت میں کوئی تبدیلی نہیں ہوتی اور ایک روز اس نے اپنے چچا کی جیب سے کچھ نوٹ چُرا لیے، اسی دن وہ گھر سے غائب ہوگیا اور بڑی مشکل سے ہاتھ آیا۔ رفتہ رفتہ چوری اس کی عادت ہوگئی۔ اسے ایک ہوکا سا ہوگیا مجید بابو بہت پریشان تھے۔ بارہا انھوں نے ارادہ کیا کہ رشید کو بمبئی یا کلکتہ کے کسی گنجان بازار میں چھوڑ آئیں جہاں کسی کو معلوم نہ ہو کہ یہ کون ہے اور کہاں سے آیا ہے۔

ایک بڑی خوش گوار صبح کی رشید اپنے ٹیوٹر کی نگرانی میں بازار گیا، بہت سی چیزیں اس کے لیے خریدی گئیں۔ آخر کتابوں کی ایک دُکان پر اس کا ٹیوٹر کتابیں دیکھنے میں مصروف ہوگیا اور رشید آنکھ بچا کر وہاں سے چل دیا۔ ذرا دیر بعد ہی ایک سُنار اسے پکڑے ہوئے لایا۔ پیچھے پیچھے لڑکوں کا ہجوم تھا۔ پروفیسر معین گھبرا گیا، اس نے فلسفۂ اخلاق کی کتاب پھینک دی اور جلدی سے کھڑا ہوگیا۔ اسے اپنی غلطی پر بڑی ندامت تھی، سنار نے اسے الگ بلا کر کہا۔

"ماسٹر جی، آپ کے چیلے نے دُکان سے سونے کے بٹن چُرا لیے، میں جھوٹ نہیں بول رہا، بٹن ان کی جیب میں موجود ہیں۔"

رشید نے بٹن چرانے کا اقبال نہیں کیا یہ پہلا موقع تھا کہ اس نے اپنے جرم کو چھپانے کی کوشش کی، لیکن بٹن اس کی جیب سے نکل آئے۔

"میں نہیں سمجھ سکا سونی جی، پروفیسر معین نے سنار کو مخاطب کرکے کہنا شروع کیا کہ رشید نے بٹن کیوں اُٹھائے تم دیکھ سکتے ہو کہ سونے ہی کے بٹن ان کی قمیص میں لگے ہوئے ہیں جو اپنی ساخت اور وزن کے لحاظ سے ان بٹنوں سے زیادہ قیمتی ہیں۔ بہرحال اس بات سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ رشید نے چوری کی لیکن اصل مجرم میں ہوں کہ چند منٹ ان کی طرف سے غافل ہوگیا تھا اور میں نہایت شرمندگی کے ساتھ آپ سے معذرت کرتا ہوں بلکہ کچھ جرمانہ پیش کرنے کے لیے بھی تیار ہوں۔"

"اس کی اوشیکتا نہیں گرو جی، تم جانو ہم بھی بال بچّوں والے ہیں، بٹن مل گئے یہی بہت ہے، کوئی نقصان نہیں ہوا ہمارا آپ کی کرپا سے۔"

اس تازہ واقعہ کا مجید بابو کے دل و دماغ پر بہت گہرا اثر ہوا وہ نیم پاگل نظر آنے لگے۔ بات محلّہ سے نکل کر بازار تک پہنچ گئی تھی اور اندیشہ تھا کہ کبھی تھانے تک بھی جا پہنچے گی۔ مجید بابو اپنے کمرے میں چلے گئے اور مسہری پر یوں گر پڑے جیسے ان کا پورا جسم مفلوج ہوگیا ہو۔ انگ انگ سے لہو کی بوند بوند نچوڑ لی گئی ہو۔ ان کا سر چکرا رہا تھا، کانوں میں سیٹیاں سی بج رہی تھیں،

جیسے ہزاروں جھینگر ایک دم بولنے لگے ہوں۔ مجید بابو نے اس رات کو کھانا نہیں کھایا وہ مسہری پر کروٹیں بدلتے رہے۔ رات اتنی تاریک تھی کہ انھیں اپنے مستقبل کی کوئی چیز دکھائی نہیں دے رہی تھی، ہر طرف اندھیرا ہی اندھیرا تھا۔ اس تاریک اور بھیانک رات کی چھاتی چیر کر جو سویرا ہوا وہ بڑا سہانا تھا۔ اس میں روشنی تھی، چمک اور اُمید کی مہک بھی۔ مجید بابو نے ٹھیک وقت پر غسل کرنے کے بعد ناشتہ مانگا، میز پر رشید اور پروفیسر معین بھی تھے۔ ابھی ناشتہ ختم نہ کیا گیا تھا کہ ڈاکٹر عارف نے اپنا ملاقاتی کارڈ بھیجا، مجید بابو کارڈ دیکھ کر اچھل پڑے۔ انھیں عارف کے وجود میں آج کی حسین صبح کے سورج کی کرنیں ناچتی نظر آئیں، وہ آپ ہی باہر گئے اور عارف کو اپنے ساتھ ناشتہ کی میز پر لے آئے۔

بڑی بڑی روشن آنکھوں اور فراخ پیشانی والا عارف اپنے نکلتے ہوئے قد میں اُمید کا مجسمہ معلوم ہو رہا تھا۔ اس کی باتوں میں بلا کی تاثیر اور کشش تھی۔ وہ پورے دس سال کے بعد مجید سے مل رہے تھے اس عرصہ میں دونوں ہی کافی تبدیل ہو گئے تھے۔

"عارف! ـــــ" مجید بابو نے تنہائی میں بہت آہستہ کہا۔

"کیا موت کوئی خوب صورت چیز ہے کہ تمہارے روپ میں آئی ہے، سوچ رہا تھا کہ پستول کی نال ماتھے پر رکھ کر لبلبی دبا دوں، اس ارادے کی تکمیل میں زیادہ دیر نہیں تھی کہ تم آ گئے۔"

"معاملہ کیا ہے آخر؟ ـــــ معلوم ہوتا ہے اپنے کسی رومان میں ناکام ہو گئے۔"

"ہاں بہت بڑے رومان میں، زندگی اور مستقبل کے رومان میں" اور اس گھڑی مجید نے رشید کی پوری کیفیت بیان کر دی۔ عارف غور سے سنتے رہے، مجید بابو کے خاموش ہوتے ہی وہ بولے۔"

"رشید کو بلاؤ جلدی، ـــــ عارف نے رشید کو ہر زاویے سے دیکھا وہ اس کی خوب صورتی اور معصومیت سے بہت متاثر ہوئے اور دور تک اس کے اندر جھانکنے کی کوشش کرتے رہے پھر بولے۔"

"خوب صورت موت نہیں ہوتی مسٹر، زندگی ہوتی ہے۔ میں موت کے روپ میں نہیں زندگی کی شکل میں آیا ہوں۔ رشید آئندہ آپ کے پاس نہیں رہیں گے انھیں میں لیے جا رہا ہوں۔"

"بڑی خوشی سے! ـــــ مجید نے تقریباً اچھلتے ہوئے کہا۔ جیسے نے ان کے احساس کے اوپر سے کوئی بھاری چٹان اٹھالی ہو ـــــ عارف اگر تم الہ آباد لے جا کر رشید کو گنگا جمنا کے سنگم پر غرق بھی کر دو شکایت نہ ہوگی۔"

"موتی دریا سے نکالے جاتے ہیں اس میں ڈالے نہیں جاتے صاحب تاج ہوتے تو میں کہتا کہ رشید تمہارے تاج کا کوہ نور ہیرا ہے وہ محض ہیرا ضرور ہے۔"

رشید کے چلے جانے سے مجید کو بڑا اطمینان ہو گیا، ان کے سارے کانٹے نکل گئے۔ وہ رشید کو یاد ضرور کرتے تھے لیکن اس دہی تھی جیسے کوئی شخص ہرے زخم کی تکلیف کو اس وقت یاد کرے جو چکا ہو اور صرف نشان ہی رہ گیا ہو۔ عارف رشید کو اپنے ساتھ لے بھول گئے کہ وہ مجید کی کوئی امانت اپنے ساتھ لائے ہیں۔ چھ مہینے میں عارف نے انھیں صرف دو خط ہی لکھے، وہ بھی بہت مختصر۔

"رشید بابا اچھا ہے، اس کے لیے فکر مند ہونے کی ضرورت نہ

ان دونوں خطوں کا مضمون ایک تھا صرف تاریخ مختلف

پورے ایک سال کے بعد عارف نے اپنے ساتھی ڈاکٹر کے نگراں کی حیثیت سے میرٹھ بھیجا۔ مجید بابو رشید کو دیکھ کر اس ہوئے کہ فرطِ مسرت میں انھوں نے ڈاکٹر کارسے ہاتھ بھی نہ ملایا پوچھا، رشید بہت لمبا اور خوب صورت معلوم ہو رہا تھا۔ اس خوب صورت معلوم ہو رہا تھا۔ اس کا جسم نہایت سڈول تھ آنکھوں میں بڑی چمک اور گہرائی تھی۔ ان میں جھیل کی سی لہریں ہو رہی تھیں۔

مجید بابو کے رخساروں پر دو موٹے موٹے آنسو ڈھلک انھوں نے رشید کو سینہ سے لگا کر اس کی پیشانی چوم لی۔

"میری ممی کہاں ہیں پاپا؟"

اور جواب کا انتظار کیے بغیر وہ بھاگتا ہوا اندر چلا گیا ـــ بہت دنوں سے اندھیرا تھا ایک دم جگمگا اٹھا۔ رشید آفتاب تھا نہ جانے کتنی تنویریں اپنے اندر سمیٹ لایا تھا۔ اس کے ایک شانہ پر دن تھا اور دوسرے شانہ پر چاندنی رات، وہ دن کی جگمگاہٹ ا

آنسو اور قہقہہ

از ڈاکٹر ایڈورڈ بوڈولسکی

(ترجمہ ایس - وائی - خان)

کئی برس قبل ایک نامور ماہرِ نفسیات ڈاکٹر ماڈسلے نے یہ خیال ظاہر کیا تھا کہ
م جو آنسوؤں کے ذریعے ہلکا نہ کیا جائے، دیگر اعضا کو رُلا سکتا ہے۔" غم اور صدمہ کے
جذبات کو آخر پھر کیسے دبایا جا سکتا ہے؟ بہترین صورت یہی ہے کہ ایسے موقعوں پر
قاضا پورا کیا جائے یعنی آنسوؤں کو بہنے دیا جائے۔

کوئی چیز ہمیشہ یکساں نہیں رہ سکتی ہے۔ تمام اشیا، واقعات و حادثات
ہیں۔ انسان ہر آن جسمانی و جذباتی طور پر تبدیلی پر مجبور ہے۔ بسا اوقات ہم
رہتے ہیں، خود اپنے تئیں اور خارجی دنیا دونوں سے مطمئن۔ لیکن کبھی کبھی ذہنی
بھی دوچار ہونا پڑتا ہے اور ایسے لمحات بھی آتے ہیں کہ ذہن پر بار ناقابلِ برداشت
ہر ذہنی بار اور خلجان سے نجات حاصل کرنے میں بالعموم دو طریقوں، ہنسنے اور رونے
مدد ملتی ہے۔ آیئے ہم ان طریقوں کی نوعیت پر کچھ غور کریں۔

وقتاً فوقتاً جی بھر کر رو لینا بڑی عمدہ بات ہے، خاصکر اس وقت جب کہ آپ کا
فتیار رونے کو چاہے۔ بے چین جذبات اور ذہنی الجھنوں کو دور کرنے کے لیے
جاں سوزی سے اشکوں کا سیلاب بہا دینا بڑا کارگر ہوتا ہے۔ ذہنی دباؤ اور
ے نجات کے لیے ہنسنا اور رونا دونوں عمل سحر کا اثر رکھتے ہیں اور اگر جذبات کے
اس طرح ہلکا نہ کیا جائے تو پھر اپنی تشفی کے لیے یہ طوفان اور راہیں اختیار
رونے سے ہرگز شرمانا نہیں چاہیے۔ یہ عمل قطعی اور بلا تکلف ہونا چاہیے۔ رونا
کی علامت نہیں بلکہ ایک ضروری فعلیاتی مظہر ہے۔

آنسو در اصل دل کی بھڑاس نکالنے یا بالفاظ دیگر "جذباتی اسہال" کا بہترین
ان کی مدد سے ہم اپنے جذبات کو پسِ پردہ دبانے سے بچ جاتے ہیں نتیجۃً یہ
دوبارہ اور کسی غیر راستے سے اُبھر نہیں سکتے۔ رونے سے اندرونی غبار،
آزردگی، مایوسی، دل شکنی اور کوفت مٹ جاتی ہے اور انسان ذہنی طور پر تازگی و فرحت
محسوس کرنے لگتا ہے۔ ضروری موقعوں پر رونے سے اجتناب کرنے کا لازمی نتیجہ
جذباتی انتشار یا طوفان کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ ڈاکٹر اریچ لنڈیمان کا بیان ہے کہ جو
لوگ شدید غم اور صدمے سے دوچار ہونے کے باوجود نہیں روتے۔ اکثر پژمردگی اور
متعدد قسم کے ذہنی عوارض کے شاکی رہتے ہیں۔ تقرحی التہاب قولون
(ULRCERATIVE COLITIS) میں مبتلا مریضوں کے ایک گروہ میں
ڈاکٹر لنڈیمان نے مشاہدہ کیا کہ ۴۱ میں سے ۳۳ مریض اس عارضہ میں محض اپنے قریبی
عزیزوں کی وفات پر جذباتِ غم کو دبا رکھنے کی وجہ سے مبتلا ہوئے تھے۔ ان لوگوں نے
چوں کہ اپنے اندرونی تناؤ اور بار کو آنسوؤں کے ذریعے خارج نہیں کیا تھا، اس لیے
آنتیں (قولون) اس سے متاثر ہو گئیں۔ رونے سے پرہیز کرنے کی صورت میں بالعموم
ضیق النفس کا اندیشہ رہتا ہے۔ جو شخص برسوں میں بھی نہ روئے اس کا ضیق النفس میں
مبتلا ہونا تقریباً یقینی ہے۔ ضیق النفس رونے کی ایک متبادل صورت ہی ہوتی ہے لیکن
قطعی غیر موزوں اور تکلیف دہ۔ واقعات شاہد ہیں کہ ضیق النفس کے دوروں کے ختم
ہوتے ہی بے اختیار رونا آجاتا ہے، خصوصاً اس وقت جبکہ مریض کو رونے کی افادیت
کا علم ہو چکا ہو۔

ایک حفاظتی عمل

رونا ایک ضروری فعلیاتی عمل ہونے کے علاوہ ایک اہم نفسیاتی عمل بھی ہے۔
جب کبھی آپ کسی اور شخص کے ساتھ مل کر روتے ہیں تو اس وقت آپ کے اور اس کے
مابین ایک جذباتی تعلق پیدا ہو جاتا ہے۔ کسی شخص کی جدائی یا موت پر رونا در اصل
خود غرضی کا اظہار ہے۔ اس عمل سے رونے والا دوسرے شخص سے اور زیادہ دور ہو جاتا ہے،

اوران کا سابقہ باہمی تعلق ٹوٹ جاتا ہے۔ اسی بنا پر رونا ایک قطعی ضروری ردِ عمل ہے۔ قبر پر آنسو بہاتے وقت مرنے والے سے وابستگی اور ذہنی تعلق کا سلسلہ ٹوٹ جاتا ہے۔

میت وغیرہ میں شرکت کے وقت جو عزیز اقارب رونا ضبط کیے رہتے ہیں۔ ان کی ذہنی کیفیت اور الجھن کا اندازہ مندرجہ بالا امور کی روشنی میں کیا جا سکتا ہے۔ بسا اوقات تو یہ سمجھ لیا جاتا ہے کہ میت پر آنسو بہانا مرنے والے سے محبت کی کمی کو ظاہر کرتا ہے، لیکن ہمیشہ ایسا ہونا ضروری نہیں۔ بعض لوگوں کو میت پر رونا اس لیے نہیں آتا ہے کہ انہیں مرنے والے کی موت کا ذہنی طور پر یقین ہی نہیں آتا اور وہ اس سے اپنی وابستگی یا تعلق کو توڑنا نہیں چاہتے ۔ یہ تمام احساسات بالکل غیر شعوری ہوتے ہیں۔ اپنے محبوب کی موت کو بغیر آنسو بہائے حقیقت تسلیم کر لینے کی مثالیں بہت شاذ ہیں۔

متعدد معالجین کا مشاہدہ ہے کہ جی بھر کر رو لینے سے بعض امراض میں افاقے کا قوی امکان ہوتا ہے۔ بایں وجہ رونا اصولاً تحفظ نفس کا ایک وسیلہ ہے۔ مشہور ہے کہ خطرناک مرض یا حالت میں مریض کا رونا آئندہ خیریت کی علامت ہے۔ شیکسپیر اس حقیقت سے یقیناً باخبر تھا۔ ایک جگہ اس نے کہا ہے کہ "رونے سے غم کی شدت کم ہو جاتی ہے"۔[1]

جس طرح ہنسنے میں شرم بے معنی ہے اسی طرح رونے سے بھی شرمانا نہیں چاہیے۔ یہ دونوں عمل دراصل ایک دوسرے سے قریبی ربط رکھتے ہیں۔ جی کھول کر اس طرح رونا کہ جسم و جان کے رگ و ریشے ہل جائیں ظاہرداری کے آنسو ٹپکانے سے بدرجہا بہتر ہوتا ہے۔ بلا جھجک بے اختیار رونا جذباتی اعتبار سے انتہائی فرحت بخش ثابت ہوتا ہے۔ اس سے اندرونی کش مکش مٹ جاتی ہے اور جی ہلکا ہو جاتا ہے۔

رونا مرکزی عصبی نظام کے عمل پر منحصر ہوتا ہے اور اعصابی فعلیت کے زیرِ ماتحت جبلی خواہشات و رجحانات میں مزاحمت سے اندرونی کش مکش اور کھنچاؤ پیدا ہو جاتا ہے جو بالآخر جذبات کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ جذبات کے اس اظہار کی عموماً دو صورتیں ہوتی ہیں یعنی ہنسنا اور رونا۔ ان دونوں صورتوں میں عصبی کیفیت کی ابتدا یکساں ہوتی ہے اور اس بات کا امکان ہے کہ رونا ہنسی میں تبدیل ہو جائے یا ہنسی بتدریج رونے کی شکل اختیار کر لے۔ یہ دونوں عمل ساتھ ساتھ بھی ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ کبھی کبھی بعض لوگوں کے ہنسنے اور رونے میں امتیاز کرنا مشکل ہوتا ہے۔

ماہرین نفسیات بتاتے ہیں کہ آنسو جذباتی عمل میں غلو کا مظہر ہوتے ہیں۔ پیش آمدہ حالات سے مقابلہ کی طاقت کھو دینے پر جو اندرونی ہیجان پیدا ہوتا ہے آنسو اسے بخوبی سرد کر دیتے ہیں۔ ڈاکٹر ایچ پلسنر کے نظریے کے مطابق روتے وقت ہمارا جسم بغیر کسی قوتِ ارادی کے بالکل آزادانہ طور پر اثر پذیر ہوتا ہے۔

بغیر کسی وجہ یا جذبے کے جان بوجھ کر رونا سخت مشکل ہے۔ بالفاظ دیگر رونا ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعہ جذباتی دباؤ کی زیادتی خود بخود کم ہو جاتی ہے اور ہم عام طبعی پر آجاتے ہیں۔ دبے ہوئے جذباتی ہیجان کے اخراج کے لیے یہ طریقہ بہت سود مند

قہقہوں کا دل کش نغمہ

جذباتی ہیجان و کشاکش کی شدت کو ہلکا یا متوازن کرنے کا ایک اور نفس ہنسی ہے۔

پیرس کے ادارۂ نفسیات میں ڈاکٹر پیری واٹ عرصے تک ہنسنے او بازی کی عملی تربیت دیا کرتے تھے۔ ہر اتوار کی صبح دس بجے ان کے لیکچر سننے کے لیے کے وسیع ہال میں خواتین، تاجر پیشہ اور دفتری لوگوں کا ایک جم غفیر موجود لیکچر ہال میں داخل ہوتے ہی ڈاکٹر واٹ بغیر کسی تمہید کے اپنا لیکچر کر دیتے تھے۔

" دوستو! ہم یہاں ہنسنے کے لیے جمع ہوئے ہیں۔ مقصد یہ ہے کہ خو تاثرات کے ذریعے صحت مندی حاصل کریں اور اپنی روح کو تازگی بخشیں ہر ایک میں چند جذباتی قوتیں ہیں جنھیں ہنسی کے ذریعے اجاگر کرنا ضرور ایک ڈرامائی توقف کے بعد ڈاکٹر واٹ یکایک گرج اٹھتے ــــــ آپ سمجھتے ہیں کہ اداس، دل گیر، غمگین، تنک مزاج یا وحشت پسند اشخاص رہ سکتے ہیں؟" مجمع سے جوابی نعرہ بلند ہوتا ـــــ "نہیں۔ ہرگز نہیں ــــ پسندیدہ انداز سے مسکراتے اور اپنا درس جاری رکھتے ہوئے ہنسی اور خو خوشگوار اور مسرت آگیں نتائج و فوائد بیان کرتے۔ حاضرین کو یقین دلا کرتے کہ رجائیت حقیقتاً ایک گرانقدر، انتہائی فائدہ مند اور نابکار قو

اس نوبت پر ڈاکٹر واٹ دفعتاً لیکچر ہال کے سیاہ پردے کھینچ کر اور وسیع ہال میں یکلخت گہری تاریکی چھا جاتی۔

"آپ صاحبان اپنی کرسیوں پر بالکل آرام سے بیٹھ جائیں، آنکھ اعضاء کو ڈھیلا چھوڑ دیں، کسی چیز کے متعلق بالکل نہ سوچیں، بالکل خ دماغ کو سکون دینے کی کوشش کریں، جو کچھ آپ سے کہا جائے توجہ سے سُ ہال میں خاموشی کا عالم رہتا۔ ہر شخص پُر سکون اور مطمئن نظر آ شفقت آمیز انداز میں اپنا کلام جاری رکھتے ــــــ "میں چین د سینہ چیرتے ہوئے حکم دیتے ــــ "اور اب ہنسیے" ساتھ ہی گراموفو ریکارڈ کی صدا بلند ہوتی۔ ریکارڈ میں بجز مسلسل قہقہوں کے اور کچھ

---

[1] غالب نے اس کی کتنی معقول وجہ بتائی ہے ع ؛ دل ہی تو ہے نہ سنگ و خشت درد سے بھر نہ آئے کیوں روئیں گے ہم ہزار بار کوئی ہمیں ستائے کیوں !

ہ صدائیں' بے ساختہ ہنسی قہقہے' فرمائشی قہقہے' ہسٹریائی قہقہے' نشاط
ل کو چیرنے والی ہنسی ـــــــ غرض نرم وگرم آواز میں عورتوں' مردوں
لی جلی ہنسی وقہقہوں کا ایک طوفان اور بس۔

ہ رفتہ ہنسی کا یہ عجوبۂ روزگار صدا بند طوفان مرض متعدی کی طرح تمام
پنی لپیٹ میں لے لیتا اور وہ کیف وسرور کی اس ہنگامہ آرائی میں خود بھی
تے۔ ابتداءً ہنسنے میں کچھ تکلف ہوتا لیکن پھر بہت جلد سب کے سب
تے اور کسی کا خیال باقی رہتا نہ لحاظ۔ کشادہ ہال میں سینکڑوں قسم
دان کی بازگشت کے سوتے پھوٹ پڑتے۔ عجیب سماں ہوتا متعدد مضحکہ خیز'
ڈھنگی' اونچی نیچی صدائیں ہم آہنگ ہو کر ایک دل کش ترنم کی صورت
ں اور قہقہوں کا ایک وجد آفریں نغمہ بلند ہونے لگتا۔ ترنم کا مد وجزر
قدرے دبا ہوا' قدرے ابھرا ہوا' مجسم جوش وولولہ' ہر شخص مسرور وخنداں'
ں لرزاں۔ یہ سلسلہ کافی عرصے تک جاری رہتا۔

لٹرواٹ کے اشارے پر ہال یکایک دوبارہ منور ہو جاتا۔ سیاہ پردے
تے اور حاضرین اپنے ہوش وحواس بحال کرنے لگتے۔ ہر چہرے پر آسودگی
ی جھلک نظر آتی۔ سب کے سب دل کھول کر قہقہے لگا چکے تھے۔ ہر
ی بشاش اور خوش نظر آتا۔

ڈاکٹر ریبی لیٹس کی رائے

لٹرواٹ کا یہ نظریہ صحیح ہو کہ ـــــ "ہنسی دبے ہوئے جذبات سے نجات
دتی ہے جو عصبی نظام کے توسط سے اندرونی کشیدگی کو خارج کرتے
ہمارے فعلیاتی تعملات میں ردوبدل کر دیتے ہیں۔" ڈاکٹر ریبی لیٹس'
ایک ادیب زیادہ مشہور تھے' فرماتے ہیں کہ ـــــ "خوب ہنسو اور
" وہ ہنسی کے ایک عظیم دوا ہونے پر کامل یقین رکھتے تھے۔ ایک جگہ
ریر کیا ہے کہ ـــــ "موجودہ نسل کا معدہ خراب ہے۔ اس کے ازالے
ہنسنا چاہیے۔" آپ کی شاہکار تصنیف "گارگنٹوا" قہقہوں کا ایک
دفان ہے۔ مایوسی اور ضعفِ معدہ کے لیے وہ یہی تجویز کیا کرتے تھے۔
ٹ نے انسانیت کی ترقی کے لیے ہنسی اور خوش دلی کو شرط اول قرار
یس سپنسر کی رائے تھی کہ ہنسی سے سدا گریز کرنے والا انسان خطرناک ہوتا
ں ہے۔ والش رقم طراز ہیں کہ ـــــ "تھوڑا بہت سبھی انسان ہنستے ہیں'
ہنسنے والے کی عمر زیادہ ہوتی ہے اور ساتھ ہی کامیاب زندگی ہنسی'

خطرات' دہشت اور تشویش رفع کرتی ہے۔ خوب ہنس لینے کے بعد ذہنی الجھنوں میں
غایت درجہ کمی یقینی ہے۔"

ہنسنے کے اثرات کافی دور رس ہوتے ہیں۔ ایک مریض نے راقم سے بیان کیا
تھا کہ ـــــ "اگر میں نے اپنے آپ پر ہنسنا نہ سیکھا ہوتا یا اپنی ہر وقت شکوہ و
شکایت کی مضحکہ خیزی پر غور نہ کیا ہوتا تو میں ہنوز نیم بیمار ہی رہتا۔ میں نے اپنے
عارضوں اور کمزوریوں پر ہنسنا شروع کر دیا اور صحت مند ہوتا گیا۔"

کچھ عرصہ قبل نیویارک یونیورسٹی میں ایک دلچسپ تجربہ کیا گیا تھا۔ طلبا کے دو
گروپ بنا کر انھیں ایک ہی قسم کی غذا دی جاتی رہی۔ روزانہ کھانے کے بعد گروپ (ا)
کو ایک پروفیسر کی نگرانی میں سائنسی بحث ومباحثہ میں منہمک رکھا جاتا اور گروپ
(ب) کو ایک مسخرا اداکار مذاق وتفریح میں مصروف رکھتا۔ دو ہفتوں کے بعد مشاہدہ
کیا گیا کہ گروپ (ب) کے طلبا' اپنے دیگر ساتھیوں کے برعکس زیادہ صحت مند'
مستعد اور زندہ دل ہو گئے تھے۔ گروپ (ب) کے اراکین کا ہاضمہ اور جذباتی
تموج یقیناً بہتر ہو چکا تھا۔

بمقابلہ دیگر جذبات' ہنسنا سب سے زیادہ ممتاز' خوشگوار اور فائدہ
بخش ہے۔ ابتدائے عمر ہی سے ہنسی انسانی زندگی میں اہم فرض انجام دینا شروع
کر دیتی ہے۔ ایک فرانسیسی ماہر نفسیات ڈاکٹر جی۔ ڈبلیو۔ ویلنٹائن اپنے خود کے
پانچ بچوں کی ہنسی کا بہت گہرا مطالعہ کرنے کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ شیر خوار
کی پہلی مسکراہٹ صحت ومسرت کا مظہر ہوتی ہے۔ ان کا خیال ہے کہ دس ہفتے
کی ابتدائی عمر میں جو باتیں مسکراہٹ کا موجب ہوتی ہیں' عمر کی زیادتی کے ساتھ
ساتھ وہی باتیں قہقہہ لگانے کا سبب بن جاتی ہیں۔

حاصل کلام یہ کہ آنسو اور قہقہے ذہنی الجھن اور دبے ہوئے جذبات سے
چھٹکارا حاصل کرنے کی بڑی زود اثر تنفسی ریاضتیں ہیں۔ ہنسنا اور رونا حقیقتاً
اہم فعلیاتی عمل ہیں' اتنے اہم کہ ان کے ذریعے جذبات کی تشفی اور ہم آہنگی
حاصل کر کے صحت مند رہا جا سکتا ہے۔ آنسو اور قہقہہ دونوں کسی مقوی
ٹانک کی طرح موثر ہو سکتے ہیں۔

جنسیات

عورتوں کی مخفی قوّت کا راز

کیرولین برڈ

وی تر صنف ؟

طبّی سائنس پر نام نہاد "صنفِ نازک" کی جسمانی قوتوں کی برتری کا راز
منکشف ہو رہا ہے اور خلائی پروازوں
ر فضائی مہمّات میں مرد کے بجائے عورت کو
یجنے کے ماہرانہ مشورے دیے جا رہے ہیں۔
رف اس وجہ سے کہ عورت کی جسامت
بتہً چھوٹی ہوتی ہے اور وہ انتہائی سردی
رمی اور بھوک کو مرد کے مقابلہ میں بہتر
داشت کر سکتی ہے، بلکہ سائنسی حلقوں
اس ترقی پذیر رجحانِ خیال کی بنا پر بھی
درت نے عورت کو بقائے حیات کے لیے
ک خاص استعداد عطا فرمائی ہے اور وہ
انی اور جذباتی شکست و ریخت کے
بلہ کے لیے ایک مخفی حربہ رکھتی ہے۔

امراضِ قلب کے امتحانی پہلوؤں کے ایک محقق کا بیان ہے کہ "دونوں
نوں میں عورت قوی تر صنف ہے۔ عورتوں کے تمام توافقی میکانیے بہتر ہیں۔
مردوں کی نسبت جراحیات کا بار بہتر برداشت کر سکتی ہیں اور بیشتر امراض
لیے بہتر قوّتِ مدافعت رکھتی ہیں۔"

زمانۂ جنگ کی طبّی رپورٹوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ تخلیۂ آبادی کے بعد جنگی
کیمپوں میں مصائب زندگی کا مقابلہ عورتوں نے مردوں کی بہ نسبت زیادہ
طریقے سے کیا۔ خوفناک حادثات کا چشم دید مطالعہ کرنے والوں کا بیان ہے کہ
دوں کے مقابلہ میں عورتیں زیادہ پُر سکون تھیں۔ بالخصوص جب کہ اُن کے
دان کے دوسرے افراد شدید خطرے کی زد میں تھے۔ دماغی امراض کے
خانوں میں عورتوں کی بہ نسبت مردوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے اور خودکشی
والوں میں بھی مردوں ہی کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔

[illegible] درازیٔ عمر [illegible] عورتوں کو مردوں پر فوقیت حاصل ہے۔ گو عورتیں
مردوں کے مقابلہ میں زیادہ بار بیمار ہوا کرتی ہیں، مگر ذیابیطس کے سوائے وہ
دوسرے مہلک امراض کا مقابلہ زیادہ کامیابی کے ساتھ کر سکتی ہیں۔ اموات
کے طبّی صداقت ناموں میں جن ۶۴ مہلک اسباب و امراض کے نام عموماً
پائے جاتے ہیں۔ جن میں حادثات، پیدائشی نقائص ساخت، امراض، قتلِ عمد
اور خودکشی کی وارداتیں، وغیرہ شامل ہوتی
ہیں۔ اُن میں سے ۵۷ اسبابِ مرض ایسے ہیں
جو عورتوں کی بہ نسبت مردوں میں زیادہ
ہلاکت خیز ہوتے ہیں۔

زنانہ تفوق کی توجیہہ

اس صورت حال کی کیا توجیہہ کی جا سکتی
ہے؟ عورتیں کیوں زیادہ قوی اور جفاکش
ہوتی ہیں؟

عام خیال ہے کہ عصرِ جدید کی زندگی
عورتوں کی بہ نسبت مردوں کے لیے خاص
طور پر زیادہ سخت اور پُر مصائب ہے لیکن
تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ یہ نظریہ عملاً صحیح نہیں ہے۔ اس ضمن میں
شمالی کیرولینا یونیورسٹی کے ماہرِ عمرانیات روبرٹ دانس اور ایک جیسوئٹ
پادری فادر فرانسس مڈیگن نے تقریباً (۴۷،۰۰۰) ہزار راہبوں اور تارک الدنیا
نوں کے عرصۂ حیات کا مطالعہ کیا۔ دونوں گروہ کے افراد نے تقریباً پچاس
سال تک ایک ہی جیسی مثالی زندگی گزاری تھی، جو نفس پرستی اور عصبی بار
دونوں سے خالی اور پاک تھی۔ ۱۹۵۶ء میں ان تحقیقاتی کارکنوں نے یہ
رپورٹ پیش کی کہ نئیں، جو ۱۹۰۰ء میں بہ لحاظ طوالت عمر راہبوں پر ایک سال
کی فوقیت رکھتی تھیں۔ اب اُن کی مدّتِ حیات بڑھتے بڑھتے ۱۹۵۶ء میں
۸ ، ۵ سال تک زیادہ ہو گئی ہے۔ بیرونی دنیا میں بھی عورتوں کی مدّتِ حیات
میں تقریباً اسی تناسب سے اضافہ ہوا تھا۔ اس تجرباتی تحقیقات سے صریحاً
ظاہر ہوتا ہے کہ عصرِ حاضر کی پُر جد و جہد زندگی کا بار طولِ حیات پر کوئی مضر
اثر نہیں رکھتا ہے۔ چناں چہ ماہرینِ عمرانیات نے اس مسئلہ کو ماہرینِ حیاتیات
کے فیصلہ پر چھوڑ دیا۔

ماہرینِ حیاتیات نے سب سے پہلے یہ خیال کیا کہ عورتوں کی طویل مدت زندگی اُن منتزادارثی "ایکس کروسوس" کی وجہ سے ہے، جو استقرارِ حمل کے وقت اُن کے حصّہ میں آتے ہیں۔ چناں چہ مرد (جو اس حصہ سے محروم رہتے ہیں) ابتدا ہی سے بعض ایسے صنفیُ الاصل اِرثی عوارض کی زد میں رہتے ہیں، جیسے کہ بیش نزیفیت (بکثرت جریانِ خون ہونے کی استعداد) رنگ کوری، اِرثی عضلی سور تغذیہ، وغیرہ۔ نیز مردوں کے خون میں گاما گلوبین کا جزٗ غیر موجود ہوتا ہے۔ یہ ایک ایسا جزٗ ہے جو خون کے اندر اُن اجسامِ مدافعہ کی پیدائش کے لیے ضروری ہے، جو جراثیمی امراض کی سرایت کی روک تھام کرتے ہیں۔

عورت کی درازیِ عمر کے اسباب میں سب سے دل چسپ یہ حقیقت ہے کہ دورانِ حمل میں عورت کی قوّتِ مقاومت مردوں سے بہت بہتر ہو جاتی ہے۔ مثلاً شریانِ تاجی کا مرض حاملہ عورتوں میں مردوں کے مقابلہ میں پانچ یا چھے گنا کم واقع ہوتا ہے۔

صنفی ہارمونس، (۱) ٹیسٹوایسٹرون (مردانہ ہارمون) اور (۲) ایسٹروجن (زنانہ ہارمون) دونوں کے کیمیائی سالمات مماثل ہوتے ہیں۔ یہ دونوں ہارمون مرد و عورت دونوں میں موجود ہوتے ہیں، مگر مختلف مقداروں میں۔ ایسٹروجن عموماً مسکّن اثر رکھتا ہے اور جب عورت کے مبیضین سرگرمِ عمل ہوتے ہیں تو یہ ہارمون اُس کے جسم کے تمام حصّوں میں پہنچتا رہتا ہے۔ ٹیسٹوایسٹرون ہیجان پیدا کرتا ہے۔ یہ استحالہ، نبض اور تنفس کو زیادہ تیز کر دیتا ہے۔ چناں چہ اس مہیّج ہارمون کی زیادتی کی وجہ سے مرد، عورت کے مقابلہ میں، اپنے اجسام کو زیادہ سُرعت کے ساتھ جلا ڈالتے ہیں (زیادتیِ استحالہ کی وجہ سے)

عورت میں جو ایسٹروجن قدرتی طور پر موجود ہوتا ہے، وہ اُسے کولیسٹرال چربی کے جماؤ اور تاجی مرض سے محفوظ رکھتا ہے۔ (تاجی مرض میں قلب میں اس چربی کا جماؤ زیادہ ہوتا ہے) ماہرین کا خیال ہے کہ چوں کہ دورانِ حمل میں عورت کے جسم میں ایسٹروجن زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے حاملہ عورتیں سرایتی امراض سے زیادہ محفوظ رہتی ہیں۔ ایسٹروجن خون میں اکّالِ جراثیم سفید خلیات کی تعداد کو بڑھا دیتا ہے۔ یہ بھی مشاہدہ کیا گیا ہے کہ دورانِ حمل میں عورت عوارض ورمِ مفاصل، وجع المفاصل اور روماتزم عارضی طور پر شفایاب ہو جاتی ہیں۔ یہ اثر بھی ایسٹروجن کی زیادتی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اسی واسطے روماتزم اور ورمِ مفاصل کی [illegible] میں ایسٹروجن کی پیدائش کو زیادہ تیز کرنے کے لیے ACTH اور کار[illegible]سون وغیرہ ادویہ علاجاً استعمال کی جاتی ہیں۔

اب اوکلاہما میڈیکل ریسرچ فاؤنڈیشن کے ڈاکٹر رابرٹ کا خیال ہے کہ عورتوں کی مخفی قوت کے راز میں جگر کا کچھ دخل ہونا ممکن ہوتا ہے، کیوں کہ جگر ہی ہارمونوں کی ساخت و پرداخت میں بڑا ح[ـصہ لیتا] کرتا ہے۔ ڈاکٹر فرمان کو اس واقعہ سے دل چسپی پیدا ہوئی کہ اُس شخص جس پر دورۂ قلب کا حملہ ہوا ہو، اُس کے نظامِ جسم میں ایسٹروجن کو متغیر کر دیتا ہے کہ اُس کے قارورے کے امتحان سے یہ معلوم ہو سکتا [ہے کہ] اس پر تاجی حملہ ہو چکا ہے۔ ڈاکٹر فرمان نے جگر کے کئی ایسے اعمال لگایا ہے جو عورتوں اور مردوں میں مختلف ہوتے ہیں اور وہ اس عمل کے اسباب کی تلاش و جستجو میں ہیں۔

چناں چہ اگر عورت کی قوت ایسٹروجن پر مبنی ہے، تو یہ راز مؤنث میں سے وابستہ ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر لوئی کاز کا کیا خوب مقو[لہ ہے:] " مرد اعلیٰ درجہ کی تخصیص یافتہ مخلوق ہیں۔ وہ حوینۂ منوی کی طر[ح] ایک لمحہ بھر کا ہیجان اور اُن کا حیاتیاتی وظیفہ ختم ہو جاتا ہے۔ عور[ت کی] درازیِ عمر محض اس وجہ سے ہو سکتی ہے کہ وہ حاملِ حیات ہیں۔"

بقیہ غذائی رسد کے نقصانات

[...]میں اتنی کیلوریاں (حرارے) نہیں ہوتیں جتنی دوسری قسم کی غذاؤں [میں ہوتی] ہیں۔ علاوہ ازیں اس کی غذائی قدر و قیمت قابلِ غور ہے۔ اس کے باوجو[د...] والے اس کی مذمت کرتے ہیں۔" بورڈ کے چیئرمین کو یہ یقین ہے کہ خیالات [...کے] لیے سینما سے زیادہ موثر اور کوئی ذریعہ نہیں ہے اس لیے متحرک تصاویر کو [اس] کا ذریعہ بنانے کی کوشش کی گئی ہے۔

جہاں تک حراروں کا تعلق ہے ہم بتانا چاہتے ہیں کہ مٹھائی دُوسری غذاؤں سے زیادہ حرارے ہوتے ہیں۔ صرف خالص شکر، خا[...] اور بعض اقسام کے مغزیات اس سے مستثنیٰ ہیں۔ ہم ایسے لوگوں کو جا[نتے ہیں جو] ایک دفعہ میں آدھ پاؤ یا پاؤ بھر مٹھائی کھاتے ہیں۔

یہ ہیں سائنسی طریقے جو اپنے آرٹ کے کمالات کی وجہ [سے] ذہن پر چھائے ہوئے ہیں اور اس آرٹ نے اشیا کی حقیقت اور [...] کو ہماری نگاہوں سے مستور کر دیا ہے۔ (ماخوذ از سپلا دنش، امریکا)

حیاتِ رُوح

(سائنس کی نظر سے)

ایم اسلم

موت اور زندگی کا سوال قدرت کے ہر مظاہرے میں موجود ہے۔ لہلہاتا
اگلش جس میں ہر پتہ نزہت کی جان ہو اور ہر پھول نشاطِ رُوح کی معراج ،
ان کے آنے پر برباد ہوجاتا ہے۔ پتے جھڑ جاتے ہیں اور پھول کملا جاتے ہیں۔
رج ، چاند اور ستارے طلوع ہونے کے بعد غروب ہوجاتے ہیں ، لیکن ان
وں کی موت کے لیے قدرت نے ایک وقت مقرر کر رکھا ہے لیکن انسان جو زندگی
میں کا بطلِ اعظم ہے اس کے لیے کوئی حد مقرر نہیں۔ اس کے ہاں زندگی
بوت کا چولی دامن کا ساتھ ہے لیکن موت کا وقت مقرر نہیں۔ حقیقت بھی
ہے کہ اس زندگی میں اگر موت کی خلش نہ ہوتی تو یہ زندگی بھی شاید بے مزا ہی
ں۔ بقول غالب

ہوس کو ہے نشاطِ کار کیا کیا
نہ ہو مرنا تو جینے کا مزا کیا

موت چونکہ ایک " اٹل " بات ہے اس لیے انسان اس سے یہاں تک
ں ہوچکا ہے کہ خود موت کے متعلق یعنی اس کی نوعیت کے متعلق بڑے
نان سے تجرباتی قیاس آرائیاں شروع کر دی ہیں لیکن یہ نام 'موت' کچھ
قدر ہولناک ہے کہ اس کے خیال سے ہی بدن میں ایک کپکپی سی پیدا ہوجاتی ہے

ڈرتی ہے رُوح بھی مری اور دل بھی کانپتا ہے
مرنے کا نام مت لو مرنا بُری بلا ہے

جذبے کو دیکھ کر پروفیسر آرنلڈ پکار اٹھتا ہے !

" موت ایک اٹل قانون ہے، جسے فانی انسان ناقابلِ برداشت
سمجھتا ہے اور نہ جانے کس قسم کی ایک دوسری زندگی کا عجیب سا
ڈھکوسلہ کسی نہ جانی پہچانی جگہ کے لیے کھڑا کر دیتا ہے۔"

لیکن اس حقیقت سے بھی انکار نہیں کہ کئی نامراد ایسے بھی ہیں جن کے لیے
موت ایک برکت ہے۔ ایک راحت اور رحمت ہے اور وہ اپنے ہر دکھ کی دوا
اسی کو سمجھتے ہیں۔ غالب کہتا ہے

قیدِ حیات و بندِ غم اصل میں دونوں ایک ہیں
موت سے پہلے آدمی غم سے نجات پائے کیوں

اسی طرح سکاٹ لینڈ کا مشہور شاعر ہرٹز پکار پکار کر کہتا ہے ،

" موت آ ! تو غریبوں کی محبوب ترین دوست ہے۔"

لیکن جیسا فلسفی موت کو زندگی کی طرح ایک قدرتی قانون تصور کرتے ہوئے
کہتا ہے ،

" میں نے موت کے متعلق کئی دفعہ غور کیا ہے اور ہمیشہ اس نتیجے
پر پہنچا ہوں کہ انسان کے لیے یہ سب سے کم مصیبت ہے۔"

اسی عالمِ رنگ و بو میں کبھی ایسے لوگ بھی مل جاتے ہیں جو یہ کہا کرتے ہیں ؎

کیا نزع کی تکلیفوں کا مزا جب موت نہ آئے جوانی میں
کیا لطف جنازہ اٹھنے کا ہر گام پہ جب ماتم نہ ہوا

لیکن یہ خیال بھی بڑا عجیب سا خیال ہے (مذہبی نقطۂ نگاہ سے الگ ہوکر) کہ
اس زندگی کے بعد ایک اور زندگی بھی ہے۔ اور موت کے بعد کیا ہوتا ہے یا ہوگا
ہیملیٹ کی زبان سے شکسپیئر یہ کہلواتا ہے :

" موت نیند ہے۔ مگر اس نیند میں خواب بھی آسکتے ہیں اور یہی
تو مصیبت ہے ! نہ جانے موت کی نیند میں کیسے کیسے خواب آئیں !"

جہاں تک مذہب کا تعلق ہے، یہ ماننا پڑتا ہے کہ موت کے بعد ایک زندگی اور بھی ہے لیکن مادہ پرست یورپ کی اس سے تسلی نہیں ہوتی۔ وہ اس نظریہ کو سائنس کی کسی کسوٹی پر پرکھ کر دیکھنا چاہتا ہے۔ مغرب صرف اس چیز کو مانتا ہے جسے تجربہ اور مشاہدہ سند قرار دے۔ چنانچہ یورپ میں ایک طویل عرصے سے اس موضوع پر بھی تجربات کیے جا رہے ہیں اور سائنس کی روشنی میں حکمائے یورپ نے یہ تسلیم کر لیا ہے کہ انسان مر کر فنا نہیں ہوتا بلکہ اسے ایک اور زندگی سے بھی دوچار ہونا ہے۔ یہی وہ زندگی ہے، جسے "حیات بعد الممات" کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

پروفیسر شولمان جو امریکا کے علمائے یہود میں ایک ممتاز حیثیت کے مالک تھے، اُن کا کہنا ہے:

"تمام حق پرست یہ تسلیم کرتے ہیں کہ اس زندگی کے بعد ایک اور زندگی بھی ہے۔ جسم کا مٹی میں مل کر مٹی ہو جانا ایک ناقابلِ تردید حقیقت ہے۔ سائنس کا یہ دعویٰ اگر صحیح ہے کہ انسان کا جسم مرنے کے بعد فنا نہیں ہوتا تو اس سے کیسے انکار کیا جا سکتا ہے کہ "روح" جو امر اللہ ہے اس کے لیے فنا نہیں۔ ارواح کے لیے زمان و مکان میں موت نہیں۔ ارواح روزِ اوّل سے غیر فانی ہیں اور دوسری دنیا سے انکار جہالت ہے۔"

اسی دوسری دنیا کو اگر ہم چاہیں تو بقائے دوام کہہ لیں۔ مشہور فلاسفر نشارسٹنگ کا قول ہے: "میں ذاتی طور پر بقائے دوام کا اس لیے قائل ہوں کہ اس نظریہ کو اگر تسلیم کر لیا جائے تو برائیوں کا بڑی حد تک انسداد ہو جاتا ہے۔ "حیاتِ روح" ایک ایسا عقیدہ ہے جو انسان کو برے کاموں سے روکے رکھتا ہے اور نیک کاموں کی تحریک دلاتا ہے۔"

دیکھنا یہ ہے کہ "روح" کیا ہے؟

لاطینی، یونانی اور سنسکرت میں "روح" کا مفہوم "سانس" ہے۔ وہ سانس جس پر ہر جاندار زندگی کا انحصار ہے۔ آج سے ہزاروں سال پیشتر بھی "روح" کا دوسرا نام "سانس" ہی تھا۔ ان لوگوں کا خیال تھا کہ "سانس" یا روح جب جسم چھوڑ کر اپنی بود و باش کے لیے کوئی اور مقام تلاش کر لیتا ہے تو جسم مرجھا جاتا ہے۔ آج اس موجودہ زمانے میں بھی موت کا دوسرا نام "آخری سانس" ہی تو ہے۔

سر الیور لاج روح کے متعلق بحث کرتے ہوئے لکھتا ہے:

"انسان کی روح اس کے مرنے کے بعد فنا نہیں ہوتی، بلکہ ایک نئی زندگی کے نئے نظام میں داخل ہو کر اپنی تگ و دو برابر جاری رکھتی ہے۔ ہمیں اس بات کا پورا یقین ہونا چاہیے کہ ہمارے عزیز ہم سے جدا ہو کر ہمیں بھول نہیں جاتے بلکہ ہم سے جدا ہونے کے بعد بھی ہمارے خیال سے غافل نہیں رہتے۔ وہ چیز جسے ہم "روح" کہتے ہیں، وہ چاہے تو ہم سے آ کر مل بھی سکتی ہے، نظر بھی آ سکتی ہے۔ اس قسم کا ملنا یا نظر آنا صرف محبت کی دلیل ہے۔ جتنی محبت، جتنا لگاؤ دونوں کو آپس میں ہوگا اتنا ہی احساس بھی زیادہ ہوگا۔" روح کا یہی وہ احساس ہے جو اسے کبھی اس دنیا کی طرف، جسے وہ چھوڑ چکا ہے، واپس لے آتا ہے۔"

آلین کارڈک وہ سب سے پہلا عالمِ روحانیات ہے جس نے "محبت" کے اصول پر نظر (دوام) اہلِ نظر کے سامنے پیش کیا تھا۔ اس کا قول یہ ہے:

"انسان کے لیے موت ہے۔ محبت کے لیے موت نہیں۔ اگر محبت زندہ ہے تو انسان اس مادی دنیا میں ہو یا کسی اور دنیا میں، دونوں میں اخوت کا سلسلہ برابر قائم رہتا ہے۔۔۔" "ارواح" اگر چاہیں تو خود بخود کسی تحریک کے بغیر ہماری طرف متوجہ ہو سکتی ہیں اور ہم بھی اپنے خیال کی طاقت اور طلسم سے انھیں اپنی طرف متوجہ کر سکتے ہیں۔"

اس نظریہ پر اگر غور کیا جائے تو بالکل صحیح معلوم ہوتا ہے۔ ہم تو روز دیکھتے ہیں کہ ہمارے دل ایک دوسرے کے جذبات سے متاثر ہوتے ہیں۔ ایک شخص جو دور ہو اگر اس پر کوئی افتاد پڑی ہو تو ہم جہاں بھی ہوں، اس سے کسی نہ کسی طرح آگاہ ہو جاتے ہیں۔ رہا یہ کہ یہ عمل ہوتا کیسے ہے، یہ مسئلہ حل طلب ہے کیونکہ اور تاثرات کی کیفیت کچھ ایسی ہوتی ہے، جو الفاظ کی حدود میں نہیں آ سکتی۔ ہمارے پاس ایک ہی جواب ہے "محبت"۔ اسی جواب کی تصدیق سائنس کر رہی ہے۔ کسی روح کے اپنے بچھڑے ہوؤں کی طرف متوجہ ہونے کا راز صرف محبت ہے۔ شاعرِ مشرق علامہ اقبالؒ فرماتے ہیں ؎

ہے ابد کے نسخۂ دیرینہ کی تمہید عشق
عقلِ انسانی ہے فانی زندۂ جاوید عشق
رخصتِ محبوب کا مقصد فنا ہوتا اگر
جوشِ الفت بھی دلِ عاشق سے کر جاتا سفر
عشق کچھ محبوب کے مرنے سے مر جاتا نہیں
"روح" میں غم بن کے رہتا ہے مگر جاتا نہیں
مرنے والے مرتے ہیں لیکن فنا ہوتے نہیں
یہ حقیقت میں کبھی ہم سے جدا ہوتے نہیں
ہے بقائے عشق سے پیدا بقا محبوب کی
زندگانی ہے عدم نا آشنا محبوب کی

گنجاپن اور اس کا علاج

علی ناصر زیدی

وجہ خواہ کچھ بھی ہو لیکن حالیہ تحقیقات شاہد ہیں کہ دنیا میں گنجاپن برابر بڑھ رہا
. سفید فام اقوام میں یہ مرض، اگر ہم اسے مرض کہہ سکتے ہیں، اور بھی زیادہ ترقی پر ہے۔
صرف مرد بلکہ عورتیں بھی "فارغ البال" ہوتی جا رہی ہیں۔ علمائے انسانیات کہتے
ں کہ اگر صورتِ حال یہی رہی تو اب سے تقریباً ایک صدی بعد اشرف المخلوقات میں
ے کسی کے سر پر بھی بال نظر نہیں آئیں گے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ ذاتی وجاہت قدرت کا اولین انعام ہے اور اس
نعام کو برقرار رکھنے میں بال بڑی مدد کرتے ہیں۔ بال گر جانے سے انسان اپنی عمر سے
بس زیادہ معلوم ہونے لگتا ہے۔ بعض لوگ اسے صحیح معنوں میں فارغ البال یا خوش
مست ہونے کی دلیل یا نشانی قرار دیتے ہیں۔ یہ دوسری بات ہے کہ اسٹیشن پر بہت سے
لی بھی بالوں سے یکسر محروم نظر آتے ہیں۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ دماغی کام زیادہ کرنے سے بال گرنے لگتے ہیں۔
ص کہتے ہیں کہ یہ ایک نسلی خصوصیت ہے۔ اگر باپ کے بال گرتے ہیں تو بیٹا بھی گنجا ہو جائیگا۔
ں بات میں ایک حد تک صداقت ہے اور ہم آگے چل کر اس پر کچھ روشنی ڈالیں گے۔
ل گر جانے سے کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ آج تک کہیں سننے میں نہیں آیا کہ کوئی شخص بال
ر جانے کی وجہ سے مر گیا ہو لیکن چونکہ موجودہ ذاتی وجاہت اور حسن کو بہت زیادہ
میت حاصل ہے اس لیے بہت سے ڈاکٹر، انسانیات کے ماہرین اور دوسرے محققین
ں موضوع پر سرگرمی سے تحقیقات کر رہے ہیں۔

اس سرگرمی کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ اب مردوں کے علاوہ بہت سی عورتیں
ی بالوں سے محروم ہوتی جا رہی ہیں۔ مرد بیچارے تو اس محرومی یا مرض کو اب تک برداشت
رتے رہے لیکن عورتیں غالباً ایسا نہیں کر سکیں گی۔ سائنس کی ہر شاخ اور سائنسدانوں
ہر فریق گنجے پن کا علاج دریافت کرنے پر تل جائے گا۔

گنجے پن کی اقسام ابھی کچھ عرصہ پہلے تک اس 'مرض' کو لاعلاج سمجھا جاتا تھا، لیکن حالیہ تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ ایسا نہیں۔ گنجے پن کی پانچ مخصوص اقسام ہیں۔ ہر ایک کا اپنا اپنا نام ہے۔ یہ تفصیل یہاں ضروری نہیں۔ ان سب میں سے ایک قسم عام ترین ہے۔ نوّے فی صدی سے زیادہ گنجے لوگ اسی کا شکار ہوتے ہیں اور اس کی پہچان مشکل نہیں۔ اس میں یا تو آگے کے بال پہلے اُڑتے ہیں اور یہ سلسلہ پیچھے تک بڑھتا چلا جاتا ہے یا آگے کے بال تو سلامت رہتے ہیں اور پیچھے کی طرف کے بال اُڑنے شروع ہوتے ہیں یعنی گنجاپن پیچھے سے آگے بڑھتا ہے

جب سر کا بیشتر حصّہ اس کی نظر ہو جاتا ہے تو صرف دائیں بائیں اور نیچے حاشیے کی طرح چند بال رہ جاتے ہیں انھیں خواہ کسی طرح بھی بنایا جائے، چپکایا جائے یا طرح طرح سے کنگھا پھیرا جائے، درمیان کا چمکدار حصّہ چھپائے نہیں چھپتا۔ ماہرین نے اس کا سبب معلوم کرنے کی پوری کوشش کی ہے لیکن ابھی تک وہ صحیح معنوں میں کامیاب نہیں ہو سکے۔ گنجاپن اس وقت اور بھی زیادہ ناقابلِ علاج ہو جاتا ہے جب اس کا سبب محض وراثت ہو لیکن خوش قسمتی سے صرف نسلی رجحان ہی اس کا باعث نہیں ہوتا۔ دیگر اسباب میں سر کی غیر معمولی خشکی، متوازن غذا کا فقدان، جراثیم کا حملہ، ہارمونوں کا عدم توازن، خون کا ناقص دوران، سر میں کسی قسم کی چوٹ لگ جانا یا کوئی دوسرا مرض خاص طور پر قابلِ ذکر ہیں۔

مختلف اسباب: انھی اسباب کو گنجے پن کی عام ترین قسم کے لیے ذمے دار ٹھیرایا جاتا ہے۔ ان میں سے کچھ قابلِ علاج ہیں۔ اگر تشخیص درست ہو جائے اور متعلقہ فرد توجہ کے ساتھ علاج کرے تو سر پر بالوں کا دوبارہ اُگ آنا یقینی ہے۔ سر کی خشکی خاصی عام ہو چکی ہے۔ لوگ اسے دور کرنے کے لیے طرح طرح کے صابن اور تیل استعمال کرتے ہیں لیکن شاید انھیں یہ معلوم نہیں کہ یہ شکایت بیرونی قسم کی نہیں ہوتی۔ اس کا سبب داخلی ہوتا ہے،

اور وہ یہ کہ جب ایک قسم کے غدود ہمارے جسم میں ضرورت سے زیادہ رطوبت خارج کرنے لگتے ہیں تو ہمیں یہ شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ ظاہر ہے ان حالات میں خارجی علاج کوئی فائدہ نہیں پہنچا سکتا۔ اس غدود کو "شحمیس غدود" کہتے ہیں۔

شاید آپ نے محسوس کیا ہو ہمارے بالوں کی جڑوں میں ایک چکنا مادّہ خفیف سی مقدار میں ہوتا ہے۔ ایک امریکی ماہر نے بعض جانوروں پر اس چربیلے مادّے کا تجربہ کیا ہے۔ جب ان کی کھال یا بالوں پر مادّہ ملا گیا تو ان جانوروں کے بال جھڑنے لگے۔ ان تجربات سے یہ شبہ ہوتا ہے کہ ہمارے بال غالباً اس چربیلے مادّے کی افراط کی وجہ سے گرتے ہیں۔ یہ مادّہ خواہ مرد کا ہو یا عورت کا اس کے کیمیائی خواص میں کوئی فرق نہیں ہوتا یعنی جو سبب مردوں کے گنجے پن کا ہوتا ہے وہی عورتوں کے گنجے پن کا بھی ہو سکتا ہے۔

ایک سائنس داں نے یہ تجویز پیش کی ہے کہ مردانہ ہارمون 'اینڈروجن' (ANDROGEN) کی اضافی پیداوار کی وجہ سے گنجا پن پیدا ہوتا ہے۔ انھوں نے اس سلسلے میں بہت سے مردوں پر تجربات کیے ہیں۔ شاید یہی وجہ ہے کہ بالوں کے گرنے کا سلسلہ بلوغت کے بعد شروع ہوتا ہے۔ بچوں کے سروں پر گھنے بال ہوتے ہیں۔

نسلی تعلق:۔ عام طور سے یہ دیکھا جاتا ہے کہ گنجا پن بیٹے کو باپ سے ورثے میں ملتا ہے۔ ممکن ہے اس کا تعلق بھی ہارمونوں سے ہو لیکن ضروری نہیں کہ گنجے باپ کے سب بیٹے گنجے ہوں بلکہ حالیہ تحقیقات نے تو یہ بات ثابت کر دی ہے کہ اگر ایسے کسی باپ کے چار بیٹے ہیں تو دو کے سر پر بال ہوں گے اور دو کے سر گنجے ہونے شروع ہو جائیں گے۔ اس سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ نسلی خصوصیات صرف ایک حد تک اس سلسلے میں اثر انداز ہوتی ہیں۔ انھیں کسی کلیے کی شکل نہیں دی جا سکتی۔

ہم زیادہ سے زیادہ یہی کہہ سکتے ہیں کہ بیٹے کو باپ سے یہ خصوصیت ورثے میں مل سکتی ہے کہ اس کے جسم میں بھی اینڈروجن یعنی مردانہ ہارمون زیادہ تیزی اور زیادہ مقدار میں پیدا ہوں۔ اس کے علاوہ کھوپڑی کی شکل بھی بالوں کے ہونے نہ ہونے پر اثر ڈالتی ہے۔

عورتوں میں اینڈرینل (ADRENAL) غدودوں کا نقص یا ان کا ضرورت سے زیادہ بڑھا ہوا عمل یا بیضہ دان کی کوئی خرابی بالوں کے گرنے کا سبب بنتی ہے۔ نہ صرف یہ بلکہ ان میں دوسرے مردانہ آثار بھی نظر آنے لگتے ہیں، مثلاً چہرے، سینے اور بازوؤں پر بال نکل آتے ہیں جہاں صرف مردوں کے ہوتے ہیں۔ وراثت کا مسئلہ یہاں بھی صادق آتا ہے یعنی گنجی عورتوں کے باپ بھی عام طور پر گنجے ہوتے ہیں۔

شاید آپ نے سنا ہو کہ ٹوپی اوڑھنے سے، خاص طور پر تنگ ٹوپی استعمال کرنے سے سر کے بال گرنے لگتے ہیں۔ سائنسی تحقیقات بھی اس کی شہادت د... عمل اگرچہ ہوتا ہے بڑا سست رفتار لیکن آخر میں سر کو ننگا کر کے چھوڑتا... وجہ غالباً یہ ہے کہ تنگ ٹوپی سے کنپٹی کی رگیں دبتی ہیں جو اوپر سر تک پہنچ... رگوں کے دبنے کی وجہ سے خون کا دوران وہاں تک ٹھیک نہیں ہوتا او... ضروری غذا نہیں ملتی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ قبل از وقت گرنے لگتے ہیں۔

وراثت کا مسئلہ: اس میں کوئی شک نہیں کہ وراثت اور نسل کا بالوں کے گرنے اور نہ گرنے پر بڑا اثر پڑتا ہے۔ اکثر اوقات بچے کے سر کی شکل ... سر جیسی ہوتی ہے۔ سر کی شکل کا آپ کے گنجے ہونے نہ ہونے پر براہِ راست اثر پڑتا ... کا سر لمبوترا، پتلا ہوتا ہے اور بعض کا بیضوی۔ اوّل الذکر میں خون کا دوران ... سے ہوتا ہے لیکن بیضوی شکل کے سر کے بالائی حصے میں خون کے خلیے دب ... اور ان میں سے خون اچھی طرح گردش نہیں کرتا۔ یہی وجہ ہے کہ لمبوترے سروں ... کی تعداد بیضوی سروں کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہوتی ہے۔

دماغی کام کی زیادتی: عام طور سے یہ سمجھا جاتا ہے کہ دماغی کام کر... بال گر جاتے ہیں اور یہ بات ہے بھی درست۔ وجہ اس کی یہ ہے کہ جیسے جیسے ... زیادہ کرتے ہیں ہمارے دماغ کے حجم میں اضافہ ہوتا جاتا ہے لیکن کھوپڑی ... کا حجم اس کے ساتھ ساتھ نہیں بڑھتا۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خلیوں میں خون ... طرح نہیں ہوتا۔ بالوں کو ضروری غذا مناسب اور کافی مقدار میں نہیں ملتی ... چھوڑنے لگتے ہیں۔ موجودہ تہذیب سے قبل جب زندگی نسبتاً آسان اور سـ... کہیں نظر نہیں آتا تھا اور شاید یہی وجہ ہے کہ عورتیں مردوں کے مقابلے میں ...

اِس سلسلے میں بندروں پر کچھ تجربات کیے گئے ہیں۔ ایک ڈاکٹر نے ... سروں کی کچھ کھال چھیل کر باقی ماندہ کو ٹانکوں کی مدد سے کس کر جوڑ دیا۔ ... کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہ بندر بالکل گنجے ہو گئے۔ اُدھر خون کا دوران اچھی طرح نہیں ...

گنج پن کا علاج

جہاں تک گنجے پن کے علاج کا تع... حال کچھ زیادہ دل خوش کن ... اتنا یقین کے ساتھ کہا جا سکتا ہے کہ اشتہاری دوائیں اور طرح طرح کے ت... کرنے سے سر پر بال نہیں اُگ سکتے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ جلد کو تحر... کچھ کامیابی ہوتی ہے لیکن وہ بھی شروع میں۔ مثلاً بعض لوگ سر پر بار بار ... ہیں، بعض مالش کرتے ہیں۔ سر کا جو حصہ تکیے کے ساتھ رگڑ کھاتا رہتا ہے ... بال موجود رہتے ہیں وغیرہ وغیرہ، لیکن جب بال کافی گر جائیں تو یہ تمام تر...

ستھاری دواؤں پر روپیہ ضائع کرنے اور جلد کو اُسترے کے اختیار میں دے
دی فائدہ نہ ہوگا۔

گنجے پن کا اگر کوئی علاج ہے تو یہ کہ شروع سے سر کو صاف رکھا جائے' تیز صابن استعمال
اور قدرتی قوانین کی پابندی کی جائے۔ بعض لوگوں کے بالوں کے لیے انڈا بھی مفید
جیسے ہی بال گرنے کا سلسلہ شروع ہو ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ ایک انڈے
سفیدی کو یک جان کرکے اس سے سر کی مالش کی جائے۔ چند گھنٹوں بعد گرم پانی
دیا جائے۔ انڈے کی بو ذرا ناگوار تو گزرتی ہے لیکن یہ نسخہ ہے آزمودہ اور مجرب۔
ہس آگیں گے تو گریں گے بھی نہیں۔

جن لوگوں کو گنجے پن کی شکایت ہے یا پیدا ہو رہی ہے' انھیں یاد رکھنا چاہیے
سبب صرف ان کے سر تک محدود نہیں ہوتا۔ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ بعض غدود
کا ناقص فعل بھی اس کے لیے ذمے دار ہوتا ہے' لہٰذا اس طرف بھی توجہ کرنی چاہیے۔ بعض
اوقات ہائی بلڈ پریشر یا فشار الدم' امراض قلب' ناقص جگر' ریاح معدہ اور ایسے ہی
دوسرے امراض کے نتیجے میں بھی سر کے بال گرنے لگتے ہیں۔

ایسے موقعوں پر ماہرین باقاعدہ علاج کا مشورہ دیتے ہیں' مثلاً پہلے پیشاب'
خون اور ہارمون وغیرہ کا جائزہ ضروری ہے۔ ہارمون کا مسئلہ ایسا ہے کہ ہمیں پتہ بھی
نہیں چلتا اور اندر ہی اندر بہت سی تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ بالوں کے گرنے اور
گنجا پن پیدا کرنے میں ان تبدیلیوں کا بڑا ہاتھ ہے لیکن بد قسمتی سے ان کا تعین اور علاج
آسان نہیں۔ کم از کم ہمارے ملک میں تو یہی صورت ہے۔ محرّک ادویہ جو جلد کو تحریک دیں بعض
بعض حالات میں سود مند ثابت ہوتی ہیں۔

منجنوں یا دانتوں کی صفائی کی اشیاء کا خاص مقصد یہ ہے کہ ان سے دانتوں کو صاف رکھا جائے اور ان کو دانتوں پر گھسنے سے یعنی مشینی طور پر دانتوں سے ان غذائی اجزا۔ اور دوسرے مواد کو چھڑایا جائے جو دانتوں کی سطح پر جم کر دانتوں کو بدزیب بنا دیتے ہیں۔ اس زمانے کی غذا دانتوں کی خرابی کی سب سے بڑی وجہ ہے کیونکہ اس میں بڑی مقدار میں نشاستہ اور شکر کے اجزا ہوتے ہیں۔ قدیم لوگ زیادہ تر سخت اور ریشہ دار غذا استعمال کرتے تھے، جسے بہت زیادہ چبانے اور منہ میں گردش دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کھردری غذا کے زیادہ چبانے سے دانت قدرتاً بڑی حد تک صاف ہو جاتے تھے۔ ہماری غذا آج کل ایسی ہوتی ہے جو دانتوں سے چپک جاتی اور خلاؤں میں گھس جاتی ہے، اور اس کو اسی صورت سے چھوڑ دیا جائے تو اس میں کیمیائی فساد پیدا ہو جاتا ہے۔ دانتوں کے اندر تیزاب پیدا کرنے والے جو جراثیم ہوتے ہیں وہ دانتوں کو گلا کر خراب وخستہ کر دیتے ہیں اور بالآخر دانتوں پر مکمل تباہی آ جاتی ہے۔ اس لیے مصنوعی اشیا کا استعمال لازمی ہو گیا ہے تاکہ دانتوں کو اس تباہی سے محفوظ رکھا جائے۔

یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ لعابِ دہن بالکل قدرتی مصفیٔ دنداں ہے اور اس لیے بہترین ہے اور اس کو بجا طور پر قدرتی غسولِ دنداں کہا جاتا ہے۔ لعابِ دہن گلٹیوں سے مترشح ہوتا ہے جو کہ مختلف مقامات پر منہ کے اندر واقع ہیں۔ اس میں قدرتی طور پر بعض ایسے خواص پائے جاتے ہیں جو تباہ کن طاقتوں سے دانتوں کی حفاظت کرتے ہیں۔ یہ اپنی اصلی حالت میں بہت رقیق ہوتا ہے تاکہ منہ کی خلائیں اس سے دُھلتی رہیں۔ لعابِ دہن یومیہ کئی پائنٹ کی مقدار میں خارج ہوتا رہتا ہے۔ اس میں ایک پیچیدہ کیمیائی مرکب پایا جاتا ہے، جس کو پٹیالین (PTYALIN) کہتے ہیں۔ اس میں نشاستہ اور شکر کو براہِ راست ہضم کر ڈالنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ یہ اشیا اگر منہ کے جراثیم کے ہتھے چڑھ جائیں تو وہ ان کو تیزابات میں تبدیل کر دیتے ہیں، جو کہ دانتوں پر حملہ کر کے اور ان میں جذب ہو کر دانتوں کے کیمیائی جرم کو گلا دیتا ہے۔

لعابِ دہن کا عکس عمل قدرتی طور پر کھاری ہوتا ہے۔ اس لیے منہ کے تیزابات کو بے اثر کر دیتا ہے۔ دوسرا جزو لعابِ دہن میں میوسین (MUCIN) ہوتا ہے۔ یہ اپنی اصلیت میں سریش کی طرح ہوتا ہے۔ یہ غذا کو چباتے وقت اس میں آمیز ہو کر غذا کے معدے تک پھسلنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر اس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے تو یہ دانتوں کی سطح اور درمیانی خلاؤں میں جم جاتا ہے اور وہ حالت پیدا کر دیتا ہے جس کو آج کل دانتوں کی خستگی کا سب سے قوی الاثر سبب گردانا جاتا ہے۔ میوسین کی زیادتی سے لعابِ دہن بھی غلیظ ہو جاتا ہے اور لعابِ دہن منہ کو غسل دینے کا کام اچھی طرح انجام نہیں دے سکتا اور لعابِ دہن کے انتہائی اہم کام میں رکاوٹ پیش آتی ہے۔ اسی میوسین کے جم جانے سے دانتوں کا رنگ خراب ہو جاتا ہے اور اس میں داغ دھبے پڑ جاتے ہیں۔ خود دانتوں میں داغ دھبے کی استعداد نہیں ہوتی، بلکہ منجمد میوسین میں ہوتی ہے جس میں جراثیم پرورش پا کر دانتوں کو داغ دار اور خراب وخستہ کر دیتے ہیں۔

اِس لیے نہایت ضروری ہے کہ دانتوں کی صفائی کی اشیا میں سیلانِ لعابِ دہن کا پورا خیال رکھا جائے اور اس کو انتہائی اہمیت دی جائے۔ منجن وغیرہ میں ایسی کوئی چیز نہیں ہونی چاہیے جو لعابِ دہن کے ترشح کو کم کرنے والی ہو، بلکہ اس کو لعابِ دہن کے ترشح کا محرک اور اس کو اپنی طبعی حالت پر برقرار رکھنے والا ہونا چاہیے جو سنون لعابِ دہن کے ترشح میں حائل ہوتا ہو، خواہ وہ مجلی ہو، اپنے مقصد کا آپ مانع ہوتا ہے اور اگر اس میں کچھ فوائد بھی ہوں تو وہ بھی عارضی ہوں گے اور دیرپا نتائج اچھے برآمد نہیں ہوں گے۔

دانتوں پر استعمال کی جانیوالی چیزیں دو قسم کی ہوتی ہیں: منجن دو قسم

کے ہوتے ہیں ایک تو وہ جن کا ردِ عمل ترش ہوتا ہے اور دوسرے وہ جن کا ردِ عمل کھاری ہوتا ہے۔ پہلی قسم اس نظریے پر مبنی ہوتی ہے کہ خفیف قسم کی ترشیاں جیسی کہ پھلوں میں پائی جاتی ہیں جب منھ میں پہنچتی ہیں تو لعابِ دہن خوب مترشح ہوتا ہے، اور کھاری قسم اس نقطۂ نظر سے تیار کی جاتی ہے کہ کھار کی زیادتی کی وجہ سے وہ تیزابات بے اثر ہو جائیں جن کا عمل دانتوں کو خراب و خستہ کر دیتا ہے۔ یہ سمجھا جاتا ہے کہ ترش منجنوں کا عمل قدرتی قسم کا ہوتا ہے کیونکہ اس سے لعابِ دہن مترشح ہوتا ہے جو بجائے خود بہترین مصفّیٔ دنداں ہے اور کھاری چیزوں کا عمل صرف لمحاتی ہوتا ہے، دیرپا نہیں ہوتا اور صرف استعمال کے وقت تک اس کا اثر رہتا ہے۔ کھاری منجنوں میں صابن بڑی مقدار میں شامل ہوتا ہے۔ صابن کے متعلق یہ خیال کیا جاتا ہے کہ عام طور پر منھ کے اندرون کا عمل مضرت رساں ہوتا ہے کیونکہ صابن کے جھاگ منھ اور دانتوں کی ساخت میں داخل ہو جاتے ہیں۔

ایک اور بھی قسم ہے جو ترش بھی ہو سکتی ہے اور کھاری بھی۔ اس قسم کو قاتلِ جراثیم یا دافع عفونت کہتے ہیں۔ اس قسم میں ایسے اجزا شامل کیے جاتے ہیں جن سے یہ توقع کی جاتی ہے کہ وہ ان جراثیم کو ہلاک کر ڈالیں گے جو دانتوں کی خستگی کا بنیادی سبب ہوتے ہیں۔

مجلّی عامل: مصنوعی طور پر دانتوں کو صاف کرنے والی چیزوں میں ایسے اجزا شامل کرنا لازمی سمجھا جاتا ہے جو مجلّی یعنی دانتوں کو میل کچیل سے صاف کر کے چمکانے والے ہوں۔ ان اجزا کو اس قدر سخت اور تیز نہیں ہونا چاہیے کہ وہ دانتوں پر ریتی کا سا کام کریں اور انھیں گھس ڈالیں یا منھ اور مسوڑھوں کی نرم ساخت کو نقصان پہنچائیں، انھیں صرف اتنا سخت ہونا چاہیے کہ میل کچیل کو صاف کر دیں۔ اس مقصد کے لیے ریگ مال کی طرح چھیل ڈالنے والی اشیا مثلاً دہ شاخہ مچھلی کی ہڈی کا سفوف (جو کہ عام طور پر چیزوں کی صیقل کرنے کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے)۔ پومس پتھر (ایک پتھر جو جھامے کے طور پر استعمال ہوتا ہے PUMICE STONE) یا کرنڈ پتھر (جو کہ رگڑ کر پالش کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے) وغیرہ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہییں کیونکہ ان کے روزانہ استعمال سے دانتوں کا وہ انیمل (مینا) جو کہ دانتوں کی حفاظت اور ان کی چمک دمک کا ضامن ہے، لازماً گھس جائے گا۔ دانتوں کی حفاظت میں یہ مینا انتہائی اہمیت رکھتا ہے۔ یہ مینا کچھوے کی کمر کی ہڈی کی طرح دانتوں کی ڈھال ہے۔ اگر دانت میں کسی مقام پر ڈھال نہ رہے اور دانت اس جگہ سے ننگا ہو جائے تو جراثیم اس محفوظ جگہ پر حملہ کر کے اسکو کھا جاتے ہیں۔

قدیم زمانے سے اس مقصد کے لیے خشک جڑوں کا سفوف، جلے ہو
سینگ، جلی ہوئی ہڈی یا لکڑی کے کوئلے کا استعمال کیا جاتا ہے لیکن جد
ماہرین دندان اس مقصد کے لیے چاک مٹی (کاربونیٹ آف لائم) اور ف
آف لائم کو سب سے اچھا خیال کرتے ہیں جو کہ کیمیائی طور پر دانتوں کی ا
ساخت سے مطابقت رکھتا ہے۔ چاک کھاری ہوتا ہے اور فاسفیٹ
لائم نہ ترش ہوتا ہے اور نہ القلی، بلکہ نیوٹرل (دونوں قسموں کے ردِ
خالی) ہوتا ہے اور یہ بھی سمجھا جاتا ہے کہ منجن اسی وقت پورا فائدہ دیتا
اسے برش سے استعمال کیا جائے۔ مناسب لکڑی کی مسواک کو منجن پر
ترجیح حاصل ہے کہ وہ برش کا کام دیتی ہے۔ برش کا صحیح طور پر استعمال
ضروری ہے، ورنہ مسوڑھوں کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ اس کو دا
ہوئے دانتوں پر پھیرنا چاہیے لیکن برش کو دانتوں سے ہمیشہ الگ ہٹا
اور دائرے کی حرکت ایسی ہو کہ اوپر کے دانتوں پر اس کا رخ نیچے کی
اور نیچے کے دانتوں میں اوپر کی طرف (ہماری رائے میں انگلی کا پورا دا
بہتر ہے)، اگر کوئی شخص مناسب طریقے سے خلال استعمال کرتا ہے تو پھ
کی ضرورت نہیں رہتی کہ برش سے خلا کے گوشت کو زخمی کیا جائے۔
پورا بالکل نرم ہوتا ہے۔ اگر زیادہ نرم قسم کا برش استعمال کیا جائے ت
کو دانتوں پر رگڑ نہیں سکے گا۔ منجن میں ایسے اجزا ضرور ہونے چاہیے
یا لعابِ دہن کی مدد سے خلاؤں میں نفوذ کر کے ان میں اندر رکی ہوئی
کو حل کر ڈالیں۔ اس مقصد کے لیے معمولی کھانے کے نمک، فلفل
عاقر قرحے سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے کیونکہ یہ اشیا لعاب دہن کو تحریک
غذا کو حل کرنے کے علاوہ قاتل جراثیم اور تیزابیت کی مصلح بھی ہیں ا
بھی کام دیتی ہیں۔ ان کو ہلکا کرنے کے لیے ان میں گیرو، پوست، یا
جیسی چیزیں اضافہ کی جاسکتی ہیں اور ایسی چیزیں بڑھائی جاسکتی
مسوڑھوں کو مضبوط کرنے والی ہوں۔

براہِ کرم رسالے کے سلسلے میں خط لکھتے وقت خریداری نمبر
بھولیے اور اپنا نام و پتہ صاف لکھیے۔
آپ کا خریداری نمبر رسالے کے ریپر پر آپ کے پتے کے اوپر لکھا

چوبیس ورزشوں کا ایک دوسرا کورس

(۶)

(موسیو محمد اقبال حسین)

ورزش نمبر ۲۱

ابتدائی پوزیشن وہی رہے گی جو اب تک اس کورس کی ہر ورزش میں رہی ہے۔

دونوں بازو (مگدر سمیت) سر کے اوپر اٹھائیے اس طرح کہ دونوں پاؤں ملے ہوئے

ں۔اس کے بعد بالائی حصۂ جسم کو دائیں اور بائیں جانب باری باری سے جھکائیے۔یہ خیال رہے کہ دونوں ہاتھ

دھے رہیں گے اور محض جسم کے ساتھ جھکیں گے۔ اسے دس مرتبہ تک کریں اور مشق ہونے پر اس سے زیادہ مرتبہ تک کر سکتے ہیں۔

دیکھیے شکل ۲۱

شکل ۲۱

ورزش نمبر ۲۲

بایاں پاؤں اٹھا کر بائیں طرف کوئی ایک فٹ کے فاصلے پر

دونوں ہاتھوں کو (مگدر لیے ہوئے) ٹانگوں کے سامنے کراس کریے۔ پھر وہاں سے دونوں

دے کر سرکل بنائیے، اس طرح کہ گردش کرتے وقت ہاتھ سر کے اوپر تک جائیں۔

یے۔پھر ایڑیوں پر اٹھیے اور

ؤوں کو دونوں طرف گردش

سرکل بنائیے۔

ے پانچ سے لے کر دس تک

شکل ۲۲

ورزش نمبر ۲۳

ں ٹانگ پر ڈال لیجیے۔

بائیں ٹانگ اٹھا کر بالکل پیچھے لے

جائیے اور بالائی حصۂ جسم کا بوجھ

اس طرح کہ دایاں ہاتھ

سامنے کی طرف پھیل جائے

اور بایاں ہاتھ پیچھے کی طرف بائیں ٹانگ کے متوازی پھیل جائے جیسا کہ شکل ۲۳

میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے

بعد دائیں جانب جسم کو موڑیے جتنا موڑا جا سکے۔اس کے بعد یہی حرکت دائیں ٹانگ

پر کھڑے ہو کر اور دائیں

ٹانگ کو اٹھا کر بالکل پیچھے لے جا کر کیجیے۔ اسے باری باری سے پانچ مرتبہ تک کیجیے۔

شکل ۲۳

ورزش نمبر ۲۴

دونوں ایڑیوں کو اوپر اٹھائیے، اس طرح کہ دونوں بازو

(مگدر لیے ہوئے) سامنے

کی طرف پھیلے ہوئے ہوں۔ جیسے کہ شکل ۲۴ میں دکھائے گئے ہیں۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن

میں آجائیے۔ پھر دوبارہ کیجیے۔ اس طرح اس ورزش کو پانچ سے دس مرتبہ تک کیجیے۔

کل ۲۴

اِمّ الصّبیان

: مرض سوکھا اور ام الصبیان کا علاج بتائیے؟

ب: سوکھا کو دقّ الصبیان بھی کہتے ہیں۔ اس کے اسباب مختلف
علاج سبب کے مطابق ہی کیا جانا چاہیے۔ عام طور پر یہ نسخہ مفید ہوتا
ہ خطائی، حجرالیہود، نارجیل دریائی، طباشیر، دانہ الائچی سفید،
سونف کے عرق میں خوب باریک پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔
در ایک شام کو دودھ میں گھول کر دیں۔ بچے کی غذا کا معقول بندوبست
ملی یا زیتون کے تیل کی مالش کریں۔ اُم الصبیان کے اسباب بھی
ہیں۔ اس کا عام علاج یہ ہے کہ قبض نہ ہونے دیں اور ہضم کا بے حد
ریہ گولیاں استعمال کریں: جُند بید ستر، عود صلیب، گوگل، ایلوہ ہر ایک
رلونگ کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی صبح اور ایک شام کو دیں۔
د گولیاں بھی ایک وقت میں دی جاسکتی ہیں۔

ن سی شکل ہے

: میرے ایک عزیز اس قسم کی حالت میں مبتلا ہیں کہ پانی دیکھا اور
یا۔ یہ کیا جنون ہے؟

جواب: اس قسم کا جنون پاگل کتے کے کاٹنے سے ہوا کرتا ہے۔ جس وقت پاگل کتا کسی کو کاٹتا ہے تو اس کے منہ کا لعاب زخموں کی راہ سے خون میں جذب ہوجاتا ہے جس کے نتیجے میں اس قسم کا جنون پیدا ہوجاتا ہے۔ مریض کا احساس بہت تیز ہوجاتا ہے۔ ذرا سی ہوا لگنے یا آواز سننے سے تشنج ہونے لگتا ہے۔ خاص طور پر گلے اور نرخرے کے عضلات میں تشنج زیادہ ہوا کرتا ہے اور اس بنا پر گردن سخت ہوجاتی ہے۔ سانس لینے اور نگلنے میں بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ ڈر کی وجہ سے مریض کھانے پینے سے بچنے لگتا ہے، بلکہ تشنج کی بنا پر گلا گھٹنے سے وہ اس قدر ڈرنے لگتا ہے کہ پانی کے دیکھنے یا اس کا نام سننے سے گلے اور پورے جسم میں تشنج ہونے لگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مریض پانی سے خوف کھانے لگتا ہے۔ آج کل اس کے لیے مخصوص قسم کے انجکشن آرہے ہیں جو کافی مفید ثابت ہوئے ہیں اور یہی اس کا خاص علاج ہے۔

پان، چھالیہ اور الائچی

سوال: پان اور پان میں چھالیہ اور الائچی کے استعمال کے بارے میں آپ کی کیا رائے ہے؟

جواب: چھالیہ اور الائچی ڈال کر پان کھانے سے منہ میں خوشبو پیدا ہوتی ہے، اور اس کے چبانے سے دانتوں کے درد کو فائدہ ہوتا ہے۔ بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔ مگر پانوں کی کثرت مضر ہے۔ زیادہ پان کھانے سے بھوک کم ہوجاتی

ہو اور معدہ کم زور ہونے لگتا ہو۔ بغیر چھالیہ کے پان کھایا جا سکتا ہو۔ چھالیہ یُوں بھی سینے میں کُھردراہٹ (خشونت) پیدا کرتی ہو لیکن کتھہ لگائے بغیر صرف چونا اور سونف کے ساتھ پان کھانا مناسب نہیں۔ خالی چونا دانتوں کو خراب کرتا ہے، نیز مسوڑھوں کو گلاتا ہو اس لیے صرف چونے کا پان کھانے سے دانتوں اور مسوڑھوں کو ضرور نقصان پہنچ سکتا ہو۔

مچھلی اور دودھ

سوال: مچھلی اور دودھ ساتھ ساتھ استعمال کرنے کے بارے میں آپ کی کیا رائے ہو؟

جواب: جی ہاں مچھلی اور دودھ ایک ساتھ کھانے سے کہنہ بیماریاں مثلاً جذام اور برس پیدا ہو جاتی ہیں۔ قولنج کا اندیشہ بھی رہتا ہو۔ یوں بھی مچھلی کی کثرت سے برس ہو جانے کا اندیشہ رہتا ہو۔ رہی یہ بات کہ مچھلی کے بعد دودھ کتنی دیر کے بعد پینا چاہیے یا دودھ پینے کے کتنی دیر بعد مچھلی کھانے سے نقصان کا اندیشہ نہیں رہتا، تو اس سلسلے میں یہ سمجھ لینا ضروری ہو کہ مچھلی اور دودھ کی مدّتِ ہضم کیا ہو۔ سفید مچھلی دو سے تین گھنٹے تک میں ہضم ہو جاتی ہو۔ لہٰذا ایسی مچھلی کھانے کے تین گھنٹے بعد دودھ پی لیا جائے تو کوئی مضائقہ نہیں اور اُبلے ہوئے دودھ کی مدّتِ ہضم ایک سے دو گھنٹے ہو۔ اس طرح اُبلا ہوا دودھ پینے کے دو گھنٹے کے بعد مچھلی کھائی جا سکتی ہو لیکن واضح رہے کہ کچا دودھ دو سے تین گھنٹے تک ہضم ہوتا ہو۔ یعنی کچے دودھ اور سفید مچھلی کی مدّتِ ہضم میں کوئی فرق نہیں۔ لیکن آخر یہ کیوں ضروری ہو کہ آدمی مچھلی کھا کر دودھ پینے پر اصرار کرے یا دودھ پی کر مچھلی کھانے سے پرہیز نہ کرے۔

بواسیر

سوال: بواسیر کے اسباب بتائیے اور اس مرض سے بچنے کی تدابیر بھی بتائیے؟

جواب: دائمی قبض، سُوتی کیڑے، مقعد (ریکٹم) کی خراش زیادہ میٹھی اور مصالحہ دار چیزیں کھاتے رہنا، شراب خوری اور گوشہ رہنا بواسیر کے خاص اسباب ہیں۔ یہ بیماری موروثی بھی ہوتی ہو یعنی اولاد کو وراثت میں ملتی ہو۔ ان اسباب سے بچنے کی کوشش بواسیر کا بہترین ذریعہ ہو۔ مرض کی ابتدا میں اس قسم کا پرہیز روک تھام کے لیے مرض پرانا ہو گیا ہو تو علاج بہت مشکل ہو۔ طبِ قدیم میں بواسیر کا علاج لیکن زیادہ پرانی بیماری میں اس سے صرف سکون ہی ممکن ہو۔ آپریشن کے اثرات باقی رہتے ہیں۔ بواسیر مردوں، عورتوں دونوں کو ہوتی ہو کی بیماریوں اور حمل کے دوران میں اکثر ہو جاتی ہو۔ ہمدرد میں گزشتہ اس مرض کے بارے میں تحقیقات جاری ہو اور کھانے اور لگانے کی جاری ہیں۔ توقع ہو کہ کوئی بہتر صورت جلد سامنے آئے گی۔

لہسن کے استعمال کا طریقہ

سوال: لہسن کے استعمال کا کوئی اچھا طریقہ بتائیے؟

جواب: مختلف بیماریوں میں لہسن کے استعمال کا طر ہوا کرتا۔ عام قوت اور اعصابی طاقت کے لیے حالتِ صحت میں کھانا چاہیے۔ اس کا طریقہ یہ ہو کہ لہسن کو چھیل کر ہلکی آنچ پر دود جب گل جائے تو لہسن کو مع دودھ کے گھی میں بھون کر شکر کے قوام میں جائے۔ بھوننے سے اس کی بُو بھی تقریباً دور ہو جاتی ہو۔ حلوے میں مطابق میوے بھی شامل کیے جا سکتے ہیں۔

لہسن کی کلی چھیل کر دودھ یا پانی کے ساتھ بھی آپ نگل سے بھی مطلوبہ فوائد حاصل ہوں گے۔ نر کچور کی ایک گرہ یا چھوٹا ڈال کر چبانے سے لہسن کی بُو دور ہو جاتی ہو۔

وٹامن بی کے فوائد

سوال: وٹامن بی (گولیاں)، کاڈلیور آئل اور حیوین پر اثر رائے لکھیے۔ یہ کن کن امراض میں مفید ہیں؟

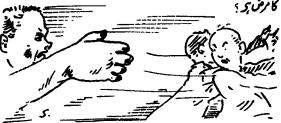
ب : حیاتین ب زندگی و صحت کے لیے اہم ہیں۔ غذا میں اس کی
ے بچوں کا نشو و نما رک جاتا ہے اور ہر عمر کے انسانوں کے اعصاب
، سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ مرض بیری بیری کی شکایت
ہے۔ حیاتین ب کی گولیاں عام طور پر مل جاتی ہیں جو اس قسم کی
لیے فائدہ مند ہیں۔ کاڈلیور آئل بہترین مقوی اعصاب اور غذائیت
ہڈوں کو قوت دیتا ہے۔ خون کے سرخ ذرات کو بڑھاتا اور انھیں
ر۔ خنازیری بیماریوں اور سل میں مفید ہے۔ پرانی کھانسی اور ہڈیوں
ے میں فائدہ مند ہے۔ دوسرے تیلوں کی نسبت اسے عروق جاذبہ
ذب کرلیتی ہیں، اسی وجہ سے یہ آنتوں کی راہ سے بہت کم خارج
ن پراش کا جزو اعظم سبز آملہ ہے، جس میں فولاد اور کیلسیم ہوتا ہے۔
ہ، بواسیر اور کھانسی میں مفید ہے۔ کشتہ قلعی کے ساتھ کثرتِ احتلام
ن پراش نہایت اچھی چیز ہے، اور ذکاوتِ حس کو کم کر کے جریان اور
ایت کو دور کر دیتی ہے۔

درد

ال : اکثر جاڑوں کے موسم میں میری پنڈلیوں میں ایسا درد ہوتا ہے
ے معذور ہو جاتا ہوں۔ یہ شکایت ۴ - ۵ سال سے ہے۔ اس کا
یے!

ب : ایسا غذائیت کی کمی کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ انڈے اور دودھ
اسب ہے۔ گاجر اور انڈے کا حلوا کھائیے۔ حلوائے گھیکوار خاص طور
گر قبض رہتا ہو تو اسے دور کیجیے۔ ماءُ اللحم یا سنکارا بھی اس شکایت
ار ہے۔

کوڑھ (جذام)

سوال : کوڑھ کیوں ہوتا ہے۔ اس سے بچنے کی کیا تدابیر ہیں۔ کیا یہ چھوت کا مرض ہے؟

جواب : جی ہاں کوڑھ نہایت چھوت دار بیماری ہے اور جسم میں ایک قسم کے کیڑے (بے سی لس لیپرسی (BICILLUS LEPROSY) کے سرایت کر جانے سے لاحق ہوتی ہے۔ بیماری کی چھوت مختلف طریقوں سے لگا کرتی ہے:- مچھر، پسّو، کھٹمل، اور جُوں بھی کوڑھ کی چھوت پھیلانے میں بہت بڑا حصہ ادا کرتے ہیں۔ اس لیے گھر اور کپڑوں کی صفائی اس مرض سے بچنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ مریض کے استعمالی تولیے، رومال اور دوسرے کپڑوں سے بھی دور رہنا چاہیے۔ کوڑھ موروثی نہیں ہے بلکہ ماں باپ سے بچّوں کو اس کی چھوت لگ جاتی ہے۔ کوڑھ کے بیماروں سے ہمیشہ دور رہیے اور ان سے اتنا ہی ڈریے جتنا شیر سے ڈرا جا سکتا ہے۔ اور ان بے چارے غریب مریضوں کے علاج معالجے پر اوران کی امداد پر اسی شدت سے غور کر کے خرچ کیجیے۔

سفید بال

سوال : میری عمر صرف ۲۷ سال ہے لیکن میرے بال سفید ہونے لگے ہیں۔ اس کا علاج تحریر فرمائیے!

جواب : عرصے تک رات کو سوتے وقت ۶ ماشے جوارش جالینوس کھائیے اور اسے کھانے کے بعد پانی نہ پیجیے۔ سر میں آملے کا تیل لگائیے۔ ورزش کیجیے اور قواعد حفظانِ صحت کی پابندی کو ضروری تصور فرمائیے۔

اگر میں طبیب ہوتا

ڈاکٹر میر ولی الدین ایم اے۔ پی۔ ایچ۔ ڈی (لندن)، بیرسٹرایٹ لا۔ پروفیسر فلسفہ۔ جامعہ عثمانیہ۔ حیدرآباد (آندھرا)

اس مضمون میں یہ نفسیاتی حقیقت واضح کی گئی ہے کہ ہماری اکثر بیماریاں ہماری نفرت، ہمارے خوف اور ہمارے بُرے خیالات کی وجہ سے ہوتی ہیں، جنھیں دُور کرکے ہم اپنی ہر بیماری اور تکلیف کا خود ہی نفسیاتی علاج کرسکتے ہیں۔

اگر میں طبیب ہوتا اور کسی مریض کے علاج کے لیے بلایا جاتا تو میں محض دواؤں کے اس کا علاج نہ کرتا، بلکہ کچھ اور طریقوں سے بھی اس کی مدد کرتا اور اس کے مرض کو دفع کی کوشش کرتا۔ بہت ساری بیماریاں پوشیدہ مصروفِ عمل ذہنی اور جذباتی اساس کے خارجی معمولات اور نتائج ہوتی ہیں۔ اس لیے اگر مریض کا اعتماد مجھ حاصل ہوتو میں اس سے چند ضروری سوال کروں:

پہلا سوال تو یہ ہوگا "کیا تم کو کسی سے نفرت ہے، یا تم کسی کو ناپسند کرتے ہو، یا تم کو کسی سے ضرر پہنچا ہے، جس کا صدمہ اب بھی تمھارے قلب میں باقی ہے اور وہ اس صدمے سے پُرخون ہے؟"

یہ سوال میں اس لیے کرتا کہ اگر اس مریض کی یہ عادت رہی ہے کہ وہ اپنے پرانے وجاتا کرتا ہے، گزشتہ تلخیوں کو تازہ کرتا رہتا ہے اور ہم عداوت سے لطف اندوز ہوتو مجھے معلوم ہوجاتا کہ وہ اپنے نظامِ عضویت میں زہر کی پچکاریاں لگایا کرتا ہے، عصبی کو فولادی ہتھوڑوں سے پاش پاش کیا کرتا ہے اور اپنی صحت جسمانی کا خود بہتوں کے لیے تو یہ عجیب و غریب سی بات ہے کہ انسان اپنی نفرت و عداوت کی خود کیونکہ اکثر لوگ اس نفسیاتی صداقت سے جہل رکھتے ہیں کہ جسمانی صحت پر جذبات اثر ہوتا ہے، تاہم ان کے عدمِ علم سے اس صداقت کا عدمِ وجود لازم نہیں آتا۔ اور ضروری صداقت ہے اور اس کی بے شمار شہادتیں ہمیں روزمرہ کی زندگی میں ہر میں کسی ایسے شخص کا خیال کرو جو دوسروں سے نفرت کرتا ہے اور اس کا سینہ اُن کے خلاف غیظ و غضب سے بھرا ہوتا ہے، جو اپنے ضرر اور نقصان کو یاد کرکے غم کھایا کرتا ہے، جو اپنا انتقام لینا چاہتا ہے اور اس کے متعلق سوچا کرتا ہے۔ اب خود اپنے نفس سے سوال کرو۔ کیا یہ شخص صحت مند، خوش، بے فکر ہے، یا ترش رُو، بدمزاج، غمگین اور کہنہ بیماریوں میں مبتلا، یا اعصابی امراض کا شکار ہے۔ کیا تم نے کسی ایسے شخص کو تن درست، توانا، قوی اور لذتِ حیات سے متلذذ پایا؟ کبھی نہیں۔ کیوں؟ اس لیے کہ وہ کائنات کے غیر متغیر، کلی قوانین کی خلاف ورزی کررہا ہے۔ وہ کونیاتی نظام سے ٹکرا رہا ہے۔ اس کو تو وہ توڑ نہیں سکتا، خود ٹکڑے ہورہا ہے۔ زندگی کا ازلی و ابدی قانون تو محبت ہے۔ کائنات کو جس قانون سے قیام و بقا حاصل ہے، وہ محبت کا قانون ہے۔ صحت و مسرت کی سب سے قوی ضامن محبت ہی ہے اور جملہ علتوں کی دوا محبت ہی ہے۔

شاد باش اے عشقِ خوش سودائے ما
اے طبیبِ جملہ علت ہائے ما (رومی)

میں نے اپنے ایک ساتھی کو اعصابی مرض میں مبتلا پایا۔ علاج میں وہ کسی قسم کی غفلت نہیں کرتا تھا لیکن اس کا مرض بڑھتا ہی گیا۔ گفتگو سے مجھے شبہ ہوا کہ وہ کینہ پرور طبیعت رکھتا ہے اور ایک شخص سے اس کو بڑی نفرت ہے۔ میں نے اس سے کہا کہ جب تک تم اس شخص کو حسبۃً للہ معاف نہ کردو گے اور اس کی طرف سے بالکل سلیم القلب نہ ہوجاؤ گے، تمھارا یہ مرض کبھی نہ جائے گا۔ بڑی کشمکش کے بعد وہ اس قابل ہوا اور چند روز میں اس کی صحت اچھی ہوگئی۔

صوفیائے کرام کا یہی طریقہ رہا ہے۔ عام لوگ تو ظلم کی پاداش میں ظلم کرتے ہیں اور ظالم سے نفرت کرتے ہیں کسی کی خطا معاف نہیں کرتے اور اپنا بدلہ بہر حال لینا چاہتے ہیں عفو و صفح کا قانون انھوں نے پڑھا ہی نہیں اور جان کر بھی اس پر ایمان نہیں لاتے لیکن درویش نیکوں کے ساتھ تو بھلائی کرتے ہی ہیں، وہ بدوں کے ساتھ بھی بھلائی کرتے ہیں۔ شاہ نظام الدین محبوب الٰہیؒ اکثر یہ اشعار پڑھا کرتے تھے :

ہر کہ مارا رنجہ دارد راحتش یار باد — وآنکہ مارا خوار دارد ایزد اورا یار باد

ہر کہ او خارے نہد در راہ من از دشمنی — ہر گلے کو باغ عمرش بشگفد بے خار باد

وجدانی علم کے ذریعے ان درویشوں نے یہ حقیقت سمجھ لی تھی کہ انسان کا قلب یا ذہن ہی اس کے سارے حالات و کیفیات کا مبدا ہے اور اس کے افکار و خیالات ہی اس کی حقیقت ہیں۔ مولانا رومؒ نے اس ازلی صداقت کو اپنے الفاظ میں یوں پیش کیا تھا :

اے برادر تو ہمیں اندیشہ — ما بقی استخوان و ریشہ

گر گل است اندیشۂ تو گلشنی — ور بود خارے تو ہمہ گلخنی

یعنی انسان کی حقیقت اس کے اپنے خیالات ہیں۔ ان کے علاوہ انسان میں جو کچھ ہے وہ زائد فضول ہے جیسی حقیقت ویسا ظہور۔ اگر خیالات میں پھول کی سی لطافت اور خوشبو ہے انسان ہی سراپا گلشن ہے اور اگر ان میں کانٹوں کی سختی اور کثافت ہے تو وہ سراسر گلخن ہے۔

قلب میں عداوت، نفرت، بغض و انتقام کے خیالات کو جگہ دینا جسم میں آگ کو بھڑکانا ہے اور اس گلخن یا بھٹی میں کود پڑنا ہے۔ اس طرح قلب میں انس و محبت کو جگہ دینا، عفو و درگزر، مروت و رعایت، حلم و کرم کے پھولوں سے اس کو آراستہ کرنا اس زندگی ہی میں "جَنّٰتٍ تَجْرِیْ مِنْ تَحْتِهَا الْاَنْهٰار" کا لطف حاصل کرنا ہے۔

مجھے صحت کے لیے اس سے زیادہ مفید نسخہ نہیں معلوم کہ ہر روز شام میں تھوڑا سا وقت نکال لیں اور "مراقبۂ حُبّ" کیا کریں یعنی جن سے بھی ہمیں اذیت یا نقصان پہنچا ہے یا جن سے ہمیں نفرت یا عداوت رہی ہے ان سب کو حسبۃً للہ معاف کر دیں اور ان کے حق میں دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ انھیں ظلمت سے نکال کر نور کی طرف ان کی رہنمائی کریں اور اپنی نعمتوں سے سرفراز کریں۔

قرآنِ حکیم نے بھی اسی عمل کی طرف اشارہ کیا ہے۔

وَلَا تَسْتَوِی الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ اِدْفَعْ بِالَّتِیْ هِیَ اَحْسَنُ فَاِذَا الَّذِیْ بَيْنَكَ وَبَيْنَهٗ عَدَاوَةٌ كَاَنَّهٗ وَلِیٌّ حَمِيْمٌ وَمَا يُلَقّٰهَا اِلَّا الَّذِيْنَ صَبَرُوْا وَمَا يُلَقّٰهَا اِلَّا ذُوْ حَظٍّ عَظِيْمٍ (پ ۲۴ - ع ۱۹)

اور برابر نہیں نیکی اور نہ بدی۔ جواب میں وہ کہہ جو اس سے بہتر ہو۔ پھر تو دیکھ لے کہ تجھ میں اور جس میں دشمنی تھی گویا دوست دار ہے، قرابت والا اور یہ بات ملتی ہے ان ہی کو جو سہار رکھتے ہیں اور یہ بات ملتی ہے اس کو جس کی بڑی قسمت ہے۔

یہاں بھی بُرائی کا جواب بھلائی سے دینے کی تلقین کی جارہی ہے اور نتیجہ یہ بتایا جارہا ہے کہ سخت سے سخت دشمن بھی ڈھیلا پڑ جائے گا اور ممکن ہے دوست بن جائے اور دشمنی و عداوت کے خیالات قلب سے یکسر نکل جائیں، یا بڑی قسمت والوں کا ہمیشہ یہی طریقہ رہا ہے۔ انھوں نے بدی کا جواب نیکی سے دیا ہے :

ماعادتِ خود بہانہ جوئی نہ کنیم — جز راست روی و نیک

آنہا کہ بجائے ما بدیہا کردند — گر دست رسید بجز نکو

(حضرت سا

"قلبِ سلیم" وہی قلب ہے جو کینہ اور غضب سے تہی ہو اور اللہ اور محبت سے پُر، ذرا قوت کے ساتھ اس خیال کو اس طرح ادا کیا گیا ہے :

گیرم کہ نماز ہائے بسیار کنی — وز روزہ و مہر بے شمار کنی!

تا دل نہ کنی ز غصہ و کینہ تہی — صد من گل بر سر یک خار کنی

یاد رکھو کہ محبت، موافقت و ہم آہنگی پیدا کرنے کی بڑی قوت رکھتی ہے۔ عصبی کو سکون و راحت سے بھر دیتی ہے۔ رُوح کو سکینت و طمانیت جسم کے ہر ذرہ کو حیاتِ نو کا پیغام دیتی ہے۔

ان ہی حقائق کی وجدانی یافت کی بنا پر صوفیا نے نصیحت شخص تمھارے ساتھ "نفس" سے پیش آئے تو تمھیں اس کے ساتھ "قا چاہیے۔ اس اجمال کی توضیح یہ ہے کہ نفس، خصومت، دشمنی، فتنہ اور غو قلب، سکون و اطمینان، مہر و رضا سے پُر ہوتا ہے۔ جب کوئی شخص آتا ہے اور دوسرا اس کے مقابلے میں قلب سے پیش آتا ہے تو پہلے شخص ہو جاتا ہے مقہور ہو جاتا ہے اور اگر یہ بھی نفس کے مقابلے میں نفس تو دشمنی و عداوت، فتنہ و فساد کے سوا کچھ ہاتھ نہیں آتا۔ اسی لیے

زہر باد سے چو کاہے گر بلندی — اگر کوہی بہ کاہے می

صوفیا کی اس نصیحت کا ماخذ قرآن حکیم کی وہی آیت ہے جس کا ا بالتی ھی احسن ۔ فَاِذَا الَّذِیْ بَيْنَكَ وَبَيْنَهٗ عَدَاوَةٌ كَاَنَّهٗ وَلِیٌّ حَمِيْمٌ

یہ بھی یاد رکھو کہ دوسروں پر اعتراض، نکتہ چینی اور تنقید کرنا مضر اور نقصان رساں عادت ہے اور "اعراض عن الاعتراض" ایک خصلت۔ اعتراض و تنقید سے ایسے ذہنی ارتعاشات پیدا ہو تباہ ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کو دیکھا جاتا ہے کہ گھنٹوں وہ دوسرو

ر بحث کرتے رہتے ہیں اور نہیں جانتے کہ ایسا کرنے سے وہ اپنی صحت کو برباد
) اپنی زندگی کو ناشاد بنا رہے ہیں اور ایک نہایت مہلک عادت کو پیدا
ہے ہیں جو ان کی آنے والی زندگی کو تاریک اور تلخ کر دے گی۔ اسی لیے حافظ
یہ میری ایک نصیحت مان اور سو خزانوں سے مالا مال ہو جا یعنی عیب بینی

ت کنمت بشنو و صد گنج ببر   از در عیش درآ و برہ عیب مپوش

روحانی معالجوں کو بارہا یہ تجربہ ہوا ہے کہ عیب بینی اور اعتراض کی عادت گھٹیا لو
بہل پیدا کرتی ہے اس سے دوسرے امراض بھی پیدا ہوتے ہیں اور قلب کا
ر برباد ہی ہو جاتا ہے۔ ہمیں یہ دو آنکھیں باری تعالیٰ کی صنعتوں کو دیکھنے
لئی ہیں۔ اپنے بھائی کے عیبوں کو ٹٹولنے کے لیے نہیں دی گئیں:

زپئے صنع باری نکوست   زعیب برادر فروگیر دوست   (سعدی)

ا دوسرا سوال یہ ہوگا "تمھیں خوف کن چیزوں سے ہے؟" نفرت کے بعد
ۓ زیادہ مہلک اور تباہ کن جذبہ ہے۔ یہ بھی نظامِ عصبی کو تباہ کر دیتا ہے اور
یاد اور یہ طمانیت و سکینیتِ قلب کے حصول کو محال یا ناممکن بنا دیتا ہے۔
ے اضطراب اور پریشانی پیدا ہوتی ہے اور یہ ایک مشہور واقعہ ہے کہ جو لوگ
تے ہیں وہ کبھی اچھے یا صحت مند نہیں رہتے۔ خوف اور پریشانی سے جسم کی
ت کمزور ہو جاتی ہے اور امراض کے حملوں کی راہ کھل جاتی ہے۔ موجودہ
ں اس واقعہ کی صداقت کو تسلیم کر لیا ہے کہ جو لوگ بے خوف ہوتے ہیں
ں بیماریوں میں مبتلا نہیں ہوتے۔ نپولین کا قصہ مشہور ہے کہ وہ طاعون
ں کے ہاں جاتا، تاکہ یہ ثابت کر دکھائے کہ بے خوف بہادر کو یہ مرض نہیں
ر وہ اپنے اس دعوے کو ثابت کرنے میں کامیاب بھی ہوا۔ ہمارے ہاں یہ
ر ہے کہ ایک حاجی کی ملاقات طاعون سے ہوئی، اور اس نے دریافت کیا
قصد ہے؟ طاعون نے کہا کہ بغداد جا رہا ہوں اور وہاں پانچ ہزار کی جان
دن بعد حاجی نے طاعون کو واپس ہوتے ہوئے دیکھا اور کہا کہ اسے
پہلے تو کہا تھا کہ بغداد میں صرف پانچ ہزار ہی کی جان کے قصد سے تشریف
ں وہاں پہنچ کر آپ نے پچاس ہزار کو ختم کر دیا۔ طاعون نے جواب دیا "جی
تو پانچ ہزار ہی مارے، باقی محض خوف سے مرے ہیں!"
وف، فکر اور پریشانی سے ہر سال ہزاروں ہی مر رہے ہیں! کاش وہ یہ جان
یز سے خوف کرنے کی ضرورت ہی نہیں۔ حکمتِ الٰہیہ کی تعلیم تو یہ ہے کہ اگر

ہم بے خوف ہو جائیں تو ہماری زندگی میں کوئی چیز ایسی رونما نہیں ہوتی جو ہمارے
لیے خیر محض نہ ہو۔ کسی کو بیماری کا خوف ہوتا ہے تو کسی کو کاروبار میں ناکامی کا، اور وہ
یہ نہیں جانتے کہ وہ اپنے خوف ہی کی وجہ سے ان چیزوں کو اپنی طرف [illegible] ہے
ہیں جن سے کہ وہ خوف زدہ ہیں۔ انھیں یہ نہیں معلوم کہ افکار و خیالات بڑی
قوت رکھتے ہیں، وہ زندہ ہیں، آسانی سے نہیں مرتے۔ وہ مماثل خیالات کو جذب
کرتے ہیں اور قوی ارتعاشات پیدا کرتے ہیں۔ اب اگر ہمارا صحن قلب خوف کے خیالات سے
پُر ہو تو ہم خوف میں ڈوب جاتے ہیں، ہماری زندگی تاریک ہو جاتی ہے اور ہمارا جسم
نحیف اور کمزور ہو جاتا ہے۔ اپنے اطراف نظر ڈالو تمھیں بہت سے چہرے ایسے
دکھائی دیں گے جو خوف اور پریشانی سے مسخ ہو رہے ہیں۔ خوف کی تباہ کاریوں نے
ان کی زندگی اجیرن کر دی ہے، وہ نہ زندہ ہی ہیں نہ مردہ۔ دوزخ کے متعلق کہا گیا
ہے کہ لوگ اس میں زندہ ہوں گے نہ مُردہ۔ "لَا یَمُوْتُ فِیْھَا وَلَا یَحْیٰی" ہم میں سے
اکثر کے لیے یہ زندگی دوزخ سے کچھ کم نہیں۔ یہ دو روزہ عمر خوف و خطر سے پُر ہے۔ خوف
ہی کی وجہ سے خلق کی غذا خونِ جگر ہے۔ جی چاہتا ہے کہ ان لرزاں و ترساں ہستیوں
سے کہا جائے کہ تمھیں کسی چیز سے خوف کرنے کی ضرورت نہیں، لیکن جب تک کہ وہ
وقتِ موعود نہیں آجاتا کہ وہ اس تنبیہہ کو قبول کریں، وہ صداقت کو سمجھ ہی نہیں
سکتے۔ ان سے اس قسم کی گفتگو کرو، وہ مضطربانہ انداز میں کہتے ہیں کہ جب تک ان کی صحت
یا ان کے حالات درست نہ ہو جائیں وہ خوف اور پریشانی سے رہائی پا نہیں سکتے۔ جب
ہم جرأت کر کے ان سے کہتے ہیں کہ جو قوت تمھارے باطن میں ہے وہ اس سے کہیں زیادہ
ہے جو خارج میں ہے یا یہ کہ تم اپنے ماحول سے زیادہ قوی و عظیم ہو تو اس کا انھیں مطلق
یقین نہیں آتا یا اگر ہم ان سے کہیں کہ تمھاری ساری مشکلات اور مصائب تمھارے
ہی خیالات اور خوف کا نتیجہ ہیں تو وہ بے یقینی سے ہمارا منہ تکتے ہیں لیکن اگر یہ بات
اکثریت کے متعلق صحیح ہے تو تھوڑی سی اقلیت ایسی ہی پائی جاتی ہے جو ہمارے اس
پیغام کو قبول کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ ہمیں ان تک پہنچ کرنی چاہیے اور انھیں
یہ کہہ دینا چاہیے کہ "تمھیں کسی چیز سے خوف کرنے کی مطلق ضرورت نہیں۔"

گرچہ رہِ بیم ناک داری   اللہ معک چہ باک داری

جو خوف پر غالب آتا جاتا ہے وہ خوف کی سطح سے بلند ہو جاتا ہے اور خوف کے سلبی
نتائج کو پیدا ہونے ہی نہیں دیتا۔ وہ بیماری، ناکامی، غم و حزن کو اپنی طرف جذب ہی
نہیں کرتا۔ وہ دائرۂ حریت میں داخل ہو جاتا ہے۔ حر یا آزاد ہو جاتا ہے۔ رقِ اغیار
سے رہا ہو جاتا ہے۔ سلطان کون ہو جاتا ہے۔ وہ طمانیت و سکینیت کی زندگی بسر کرتا ہے۔

وجود کے ادنیٰ مراتب کے قوانین کے اثر سے ماورا ہو جاتا ہے۔

یاد رکھو کہ خوف رفع ہوتا ہے قربِ حق کے ادراک سے۔ اسی ادراک میں زندگی بسر کرنے سے اور اس یقین کے پیدا کرنے سے کہ ہماری زندگی میں حق تعالیٰ ہی کی مراد اور ان ہی کے منشا کی تکمیل ہو رہی ہے اور یہ منشا و مراد خیر بر ترین ہے،

عمرِ خوش در قربِ جاں پروردن است عمرِ زاغ از بہرِ سرگیں خوردن است (رومی)

اب قربِ حق کے دو پہلو ہیں۔ ایک رحمت کا، دوسرا حکمت کا۔

(۱) قربِ حق رحمت ہے۔ رحمتِ حق ہمیں کوئی گزند یا نقصان نہیں پہنچا سکتی۔ نہ نقصان پہنچانا چاہتی ہے اور نہ غیر کو نقصان پہنچانے دیتی ہے۔ حق تعالیٰ رؤف و رحیم ہیں، حلیم و کریم ہیں۔ ہمیں سلامتی، امن و عافیت ہی کی طرف لے جا رہے ہیں۔ ان کا فضل و کرم عظیم ہے، وہ ہمارے ولی و نصیر ہیں۔ اگر ہم اس بنیادی واقعہ کو یاد رکھیں، بھلا نہ دیں، ان کے سایۂ رحمت میں زندگی بسر کریں، ان کے قوی و توانا بازوؤں پر بھروسہ کریں، اور ان کی یاد میں رہیں تو کوئی چیز ہمیں نقصان نہیں پہنچا سکتی کیونکہ رحمتِ حق کا مقابلہ کوئی چیز نہیں کر سکتی۔ حق کے مقابلے میں کون سی قوت ٹھیر سکتی ہے، لیکن افسوس صرف اس بات کا ہے کہ ہماری زندگی ذہول و غفلت میں گزرتی ہے، معصیت و نافرمانی میں بسر ہوتی ہے۔ زاغ و زغن کی طرح۔ بقول مولانا روم "سرگین خوردن" یا گو کھانے میں صرف ہوتی ہے۔ حق تعالیٰ یارِ مہربان کی طرح ہمارے جویا ہیں اور ہم گدھوں کی طرح ان سے بھاگتے ہیں اور خوف و حزن اور بلاؤں و آفتوں کا شکار ہوتے ہیں:

تو مرا جویا چو یارِ مہرباں من گریزاں از تو مانندِ خراں (رومی)

جب خوف و حزن، آفات و بلیات کا سامنا ہو، طوفان ہمیں گھیر لے اور ہم قربِ حق کا ادراک قائم کر سکیں، تدبر کو، اس واقعہ کا یقین دلا سکیں کہ حق تعالیٰ ہمارے ساتھ ہیں، اپنی رحمتِ کاملہ کے ساتھ ہمارے قریب ہیں، مونس و رفیق ہیں، ہماری قوتِ بازو اور ہماری پناہ گاہ ہیں، سہارا ہیں، وہی حق تعالیٰ جن کے حضور میں رات کی سیاہی اور دن کی روشنی، آفتاب کی شعاعیں اور چاند کا نور، درخت کے جان دار اور پانی کے حیوان سجدہ ریز ہیں، جو محسن و منعم و مکرم ہیں، جو حرزِ ضعفاء اور کنزِ فقرا ہیں تو بھلا بتاؤ کہ اس ادراک کے بعد قلب میں خوف باقی بھی رہ سکتا ہے۔ حاشا کلا۔ قرآن کریم نے ببانگ دہل اعلان کیا ہے کہ اس ادراک یا ذکر یا یاد کے بعد قلب کا اطمینان و سکون قطعی و یقینی ہے:

اَلَا بِذِکۡرِ اللّٰہِ تَطۡمَئِنُّ الۡقُلُوۡبُ خوب سمجھ لو کہ اللہ کے ذکر سے دلوں کو اطمینان ہوتا ہے۔

ذکر "توجہ قلبی" ہی کا تو نام ہے۔ حق تعالیٰ کی طرف، ان کی رحمت و رافت و محبت کی طرف قلب نے توجہ کی، اس امر کا ادراک کیا کہ یہ رحمت ہم پر ہر جانب سے محیط ہے کہ خوف و ڈر

ہو اور طمانیت نصیب ہو اور زندگی کے میدان میں قدم اعتماد و اطمینان کے ساتھ

اب ہم نے محسوس کر لیا اور ہمیں یقین ہو گیا کہ رحمتِ حق ہم پر محیط ہے کَانَ بِالۡ

رَحِیۡمًا لیکن خوف و خطر کے وقت رحمتِ حق کا ادراک و تحضر کوئی ایسی چیز نہیں

کے ساتھ حاصل ہو۔ اگر ہم نے راحت و فراغت کی حالت میں حق تعالیٰ کی معی

قائم نہ رکھا ہو تو خوف و مصیبت کے وقت ہم اس کی معیت کا ادراک نہیں کر

معلوم ہوتا ہے کہ ہمیں نہایت بے رحمی کے ساتھ دشمن کے حوالے کر دیا گیا ہے۔

ضروری ہے کہ ہم اپنی توجہ ہر حالت میں خواہ وہ نعمت و راحت کی ہو یا بلا

حق تعالیٰ کی جانب لگائے رکھیں، ان کی یاد میں زندگی بسر کریں، ان کی معیت

کرتے رہیں۔ اس لیے حضورِ انور صلعم نے ابن عباسؓ کو نصیحت فرمائی تھی کہ

اذکر اللہ فی الرخاء یذکرک فی الشدۃ اللہ کی یاد چین اور آسودگی کی حا

تجھ کو سختی کی حالت میں یاد کرے گا (یعنی تیری مصیبت یا سختی کو دور کر دے گا)

خوف کے وقت حقیقی دعا تو یہ ہے کہ ہم اپنی حقیقت میں ڈوب جا

"حقِ تعالیٰ میں آپ کا شکر ادا کرتا ہوں کہ آپ ہمیشہ میرے ساتھ ہیں، میں آ

میں ہوں" پھر کوشش اس امر کے ادراک کی کی جائے کہ ہم حقِ تعالیٰ کی آنکھ

میں اور ان کی رحمتِ کاملہ اور نعمتِ سابقہ ہم پر بادل کی طرح سایہ فگن ہے،

ہر جانب سے ہم پر محیط۔ خوف کا کامل علاج بس یہی مراقبہ ہے۔

خوف و بلا کے ورود کے وقت قرآن شاہد ہے کہ پیغمبرِ اسلام (فا

حکم ہوا کہ:

فاصبر لحکم ربک فانک باعیننا اپنے رب کے حکم پر صبر کرو کہ تم ہماری آنکھوں کے

بعض عارفین کی جیب میں یہ آیتِ کریمہ لکھی رہتی تھی، وہ خوف و مصا

اس پر نظر ڈالتے، حضور و معیتِ حق کا ادراک کرتے اور محض ہم شعور و ادراک سے کہ حق

اِس مصیبت کو جانتے ہیں۔ اس تجربے میں شریک ہمیں دیکھ رہے ہیں، ہستی عتہ

کہا جاتا ہے کہ خود حضورِ انور صلعم پر اس آیت سے وجد طاری ہوا تھا اور ام

عائشہ صدیقہؓ آپ کے پاؤں پر گر گئی تھیں! جامی نے شاید اسی احساس کو یوں

با درد بساز چوں دوائے تو منم در کس منگر کہ آشنائے تو منم

گر بر سرِ کوئے عشق ما کشتہ شوی شکرانہ بدہ کہ خوں بہائے تو منم

زندگی کا ہر تجربہ، ہر واقعہ ہمیں خیرِ محض کی طرف لے جا رہا ہے۔ تصا

اس سے توافق ہی سب سے بڑی عقل مندی ہے۔ رضا بالقضاء اسی کو کہا جا

زندگی میں کوئی حادثہ نہیں نازل ہوتا مگر وہی جو حق تعالیٰ نے ہمارے لیے

؛ ہمیں اپنے سب کام ان ہی کے سپرد کردینے چاہییں۔" (قرآن)، جذبۂ شکر و
ت قلب کو ملحوظ رکھنا چاہیے۔ ان کی مرضی کو اپنی مرضیات پر مقدم رکھنا چاہیے
لا وشاملاً نفی کر دینا چاہیے

پیش تیغش سر بنہ   ہم چو اسمعیل پیشش سر بنہ   (رومی)

ب حق یا حضور حق حکمت ونظم کا نام ہے۔ نظم کائنات پر غور کرو۔ یہاں
قانون عمل کر رہا ہے۔ اس کی شکست یا ناکامی ناممکن ہے۔ مثلاً کوئی
ELEC) تک اپنے کام میں قصور نہیں کرتا۔ دوسرے برقیہ سے نہیں
میان تصادم ممکن نہیں۔ یا قرآن کے الفاظ میں یوں کہو کہ "خلق رحمٰن"
ت" نہیں، یا صنع الٰہی میں خلل نظر نہیں آتا۔ بار بار نگاہ ڈالنے پر بھی نگاہ
ن ہے اور کوئی عیب خلل نظر نہیں پڑتا۔ نظم الٰہی میں کامل توافق یا
تی ہے۔ نغمۂ موسیقی جن تاروں سے پیدا ہوتا ہے، ہر تار اپنی مقررہ شرح ہی
ہے، اس کی رفتار میں کمی وبیشی نہیں ہوتی۔ نظم الٰہی کا یہی حال ہے۔ یہاں بھی
ک ہوتی ہے، اپنے صحیح مقام پر ہوتی ہے، اپنا مفوضہ کام انجام دیتی ہے،
پر انجام دیتی ہے اور اپنے صحیح وقت پر انجام دیتی ہے۔ ذالک تقدیر العزیز العلیم
ب حق کے مفہوم میں نظم الٰہی بھی شامل ہے اور چونکہ حق تعالیٰ ہمیشہ ہمارے
ہیں، محیط ہیں، ساتھ ہیں، نظم الٰہی، حکمت حق بھی اس کے ساتھ ہی موجود
کا ادراک رکھیں اور اس پر بھروسہ کریں تو اس کا ظہور بھی ہمارے معاملات
یہاں ہمیں شک وشبہ میں مبتلا نہ ہونا چاہیے۔ ایمان کی شاہانہ قوت
چاہیے۔ کیونکہ:

لما ست او خود کودک است   مرد آں باشد کہ برون از شک ست (رومی)

اپنی دعا میں کہتے ہیں کہ حق تعالیٰ میں آپ کا شکر ادا کرتا ہوں کہ آپ ہمیشہ
تو ہمیں اس امر کا تحقق ہونا چاہیے کہ معیت حق نہ صرف رحمت ہے بلکہ
م بھی ہے لہٰذا ہر شے ٹھیک ٹھیک ہوگی اور اپنے ٹھیک وقت اور ٹھیک
اگر ہم اس یقین صادق کو قلب سے مٹنے نہ دیں اور اسی کو ہمت کے نام سے
تو پھر سب کچھ ٹھیک ہی ہوگا۔
سے حکمت الٰہی نظر آنے لگے، اگر دل نظم الٰہی کا مشاہدہ کرنے لگے، اس
ہ قائم رہے تو پھر عارف کا ہر کام پسندیدہ ہی ہوگا، اپنے وقت پر ہوگا
بھی کہے گا کہ "الخیر فیما وقع" جو ہوا سو ٹھیک ہوا:

ت آں چناں می باید   وآں چیز کہ آں چناں نمی باید نیست

نہ صرف یہ کہ حق تعالیٰ ہمیشہ ہمارے ساتھ ہیں اِنَّ اللہَ مَعَنَا، بلکہ ہر زندگی میں منشائے الٰہی ہی
کی تکمیل ہو رہی ہے۔ ہمارے قلوب، ہمارے اعضاء اور ہم خود سرتاپا حق تعالیٰ ہی کے قبضے
میں ہیں۔ اس منشائے الٰہی کی بنیاد لامتناہی حکمت ورحمت پر قائم ہے۔ یہ سرتاپا حکمت
ہے، رحمت ہے۔ یہ ہمیں خیر برتر ہی کی طرف لے جارہی ہے۔ اس کو "ارادۃ اللہ" سے بھی تعبیر
کیا گیا ہے۔ "مرضیِ مولیٰ" بھی کہا گیا ہے۔ حق تعالیٰ کے ارادے سے توافق، ان کی رضا
سے راضی ہونا، رضا از د، رضا بدو، رضا درو، اعراض عن الاعتراض، حفظ حال، قیام
فیما اقام اللہ، اس کی تعلیم تو ہمارے رہبر اعظم صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیں دی ہے۔ غور
کرو، حق تعالیٰ کے ارادے، منشا، مرضی سے زیادہ بہتر، زیادہ نفیس، زیادہ حسین وجمیل،
زیادہ شاندار کوئی چیز ہو بھی سکتی ہے؟ نیک انجام وشاد کام، خوف وحزن سے فارغ و
ناآشنا ہے وہ شخص جس نے اپنے ارادے سے حق تعالیٰ کے ارادے کے خلاف کام نہ
لینے کا ارادہ کرلیا اور با آواز بلند کہا:

اُرِیْدُ اَنْ لَا اُرِیْدُ   میں نے ارادہ نہ کرنے کا ارادہ کرلیا

جب ہم حق تعالیٰ کے ہاتھوں میں اپنے آپ کو دے دیتے ہیں، نرم اور ملائم اور
لچکیلے ہوجاتے ہیں۔ ان کے ارادے کے آگے شاد وخنداں سر تسلیم خم کر دیتے ہیں، ان
کی رضا سے راضی اور غضب سے غضب ناک ہوجاتے ہیں تو پھر حق تعالیٰ بھی ہماری رضا سے
راضی اور غضب سے غضب ناک ہوجاتے ہیں۔ زبان وحی نے بھی اس کی توثیق کی ہے:

ان اللہ رجالاً یرضی برضاھم ویغضب بغضبھم کما انھم رضوا برضائہ ویغضبوا لغضبہ

اس مفہوم کو کسی مرد حق نے اس شعر میں کچھ ادا کیا ہے:

ہر چہ خواہی آں کند گو ہر چہ خواہد آں کنی   آنچہ گوئی بشنود گو ہر چہ گفت او بشنوی

جب مقام رضا کی تکمیل ہو جاتی ہے تو پھر ہمیں پروا نہیں رہتی کہ زندگی میں ہم
پر کیا گزر رہی ہے، یا گزرنے والی ہے، کیونکہ ہم قوت ایمانیہ کی بداہت شاہانہ سے جاننے
لگتے ہیں کہ انجام ہر چیز کا خیر ہے۔ خیر ابھی اور ہمیشہ کے لیے بھی، کیونکہ رضا کی وجہ سے
حق تعالیٰ اپنے بندے سے محبت کرنے لگتے ہیں اور جس سے وہ محبت کرتے ہیں، اس کو
نہ دنیا میں تکلیف دیتے ہیں، نہ آخرت میں۔ (شیخ جیلی رحمۃ اللہ علیہ۔ در فتوح الغیب)

قرب حق میں زندگی بسر کرنے اور اس امر پر یقین صادق حاصل کرنے کا کہ ہماری
زندگی میں مراد الٰہی کی تکمیل ہو رہی ہے، نتیجہ خوف، پریشانی، فکر اور بے شمار خرابیوں
اور بیماریوں کا کامل دفعیہ ہے۔ ہم کو اس طرح اس عارف کامل کا نقطۂ نظر حاصل ہوجاتا
ہے، جو زندگی اور اس کے ہموم وغموم، افکار اور پریشانیوں پر ہنستے ہوئے نظر ڈالتا
ہے اور ہر حالت میں ہشاش بشاش ولستام رہتا ہے کیونکہ وہ جانتا ہے کہ پس پردہ

حکمت مطلقہ و رحمتِ مطلقہ کام کر رہی ہے اور اپنے شاندار منشا و مراد کی تکمیل کر رہی ہے اور ہمیں خیر برتر کی طرف لے جا رہی ہے۔ سارے جہاں کو بھی اگر وہ برف سے ڈھکا ہوا دیکھتا ہے تو گھبراتا نہیں کیونکہ وہ جانتا ہے کہ خورشید کی نظر سے یہ ساری برف پگھل جائیگی۔

گر جہاں پُر برف گردد سر بسر تابِ خورشید آزدش از یک نظر (رومی)

اس لیے وہ اپنے ساتھیوں سے عجیب امید افزا لہجہ میں کہتا ہے:

سوئے نومیدی مرو کامیدہاست سوئے تاریکی مرو خورشیدہاست

مختصر یہ کہ میں اپنے مریض سے کہتا کہ تمھیں خوف سے نجات حاصل کرنا ضروری ہے، اس کے لیے تمھیں چاہیے کہ:

(۱) قربِ حق میں زندگی بسر کرو، کیوں کہ:

عمرِ خوش در قربِ جاں پروردن است عمرِ زاغ از بہرِ سرگین خوردن است

(۲) حق تعالیٰ کے ہاتھوں میں نرم اور ملائم بن جاؤ تاکہ ارادۂ اللہ جاری ہو جائے شعوری تصادم باقی نہ رہے۔ رضائے حق تمہارا مقام ہو۔ حق تعالیٰ نے جہاں تمھیں کھڑا کیا ہے وہیں کھڑے رہو (قیام فی ما اقام اللہ) رضا بالعطا، حفظِ حال تمہارا شیوہ ہو۔ ہر حال میں راضی رہو۔ تصادم بالقضا سے بچو۔ جن تجربات سے گزر رہے ہو ان پر خدا کا شکر کرتے رہو کہ ان کا تمھیں موقع دیا گیا۔ یاد رکھو کہ ان ہی سے سیرت کی تکمیل ہوتی ہے۔ دنیا کو "رزمِ سازوادی" کہا گیا ہے۔ یہاں کبھی غم کے مضراب سے اور کبھی خوشی کے تاروں سے سیرت کے خفتہ نغمے بیدار کیے جاتے ہیں، ان پر ہر حال میں شکر واجب ہے۔ کرب و طرب دونوں کی ایک سی قیمت ہے۔ بالفاظ دیگر جن چیزوں سے خوف ہو ان ہی سے پیار کرو تو خوف سے تمھیں ہمیشہ کے لیے نجات مل جائے گی اور تم زمرۂ لَا یَحزَنُونَ میں شامل ہو جاؤ گے:

بس زبون وسوسہ باشی دلا گر طرب را باز دانی از بلا

(۳) میرا تیسرا سوال یہ ہوگا "کس قسم کے خیالات پر تمہارا ذہن مرکوز رہتا ہے؟" عام طور پر لوگ اس سے واقف نہیں ہوتے کہ سلبی، دنی اور رذیل خیالات سے صحت اور جسم کو بڑا نقصان پہنچتا ہے۔ اگر اس صداقت کا زیادہ لوگوں کو علم ہوتا تو وہ جو جہل کی وجہ سے گناہ کا ارتکاب کرتے ہیں، اپنے خیالات کو زیادہ قید و ضبط میں رکھنے کی کوشش کرتے۔ مذموم سفلی خیالات پر توجہ کو مرکوز کرنا نہ صرف اعمال سیئہ کو پیدا کرتا ہے۔ یہ صحت کے لیے بھی نہایت تباہ کن ہے۔ یہ خیالات جسم کی کیفیت کو ضعیف کر دیتے ہیں اور اس کی قوتِ مزاحمت کو کمزور بنا دیتے ہیں۔ بیماری کا خیال کرنا، یاس و قنوط میں گرفتار ہو جانا، چیزوں کے تاریک پہلوؤں پر نظر جمانا، دوسروں میں شر کے پہلو کو دیکھنا بجائے ان کی جہت خیر پر توجہ کرنے کے زندگی کے درد و غم ہی کو پیش نظر رکھنا، جسم میں ا[illegible] یا سقیم حالت کو پیدا کرتا ہے اور ناقابلِ علاج بیماریوں کے میلان کو جنم د[illegible] اطبا تمھیں یہ بتائیں گے کہ ان کے مریضوں میں وہی لوگ جلد شفایاب ہو[illegible] جو زندگی کے روشن پہلوؤں پر نگاہ رکھتے ہیں، جو خیر کے جویا ہوتے ہیں ا[illegible] گریزاں، جو زندگی کے واقعات میں حسن و احسان کا مشاہدہ کرتے ہیں او[illegible] سے متلذذ ہوتے رہتے ہیں۔ ناملائم طبع اور قہریات سے بھی خیر و لطف ہی [illegible] استناد کیا کرتے ہیں۔ چند سال قبل میں نے چند ذہین افراد سے اس قس[illegible] باتیں کہیں۔ جب میں ختم کر چکا تو ان میں سے ایک نے مجھ سے کہا کہ وہ حا[illegible] ایک اسپتال میں علاج کے لیے رہ چکا ہے۔ جب وہ دواخانہ میں رجوع ہ[illegible] وہاں ایک نوجوان بھی اسی قسم کے مرض میں مبتلا پڑا تھا۔ چند ہی روز م[illegible] ہو کر نکل آیا لیکن اس نوجوان کی وہی حالت رہی۔ جب معالج سے پوچ[illegible] کیا بات ہے کہ ایک مریض تو اس قدر جلد اچھا ہو جاتا ہے اور دوسرا جو [illegible] مرض میں مبتلا ہے، اچھا نہیں ہوتا۔ معالج نے کہا کہ ان میں سے ایک ر[illegible] ہے اور دوسرا قنوطی۔ پہلے نے اپنی رجائیت کی وجہ سے صحت حاصل کی ا[illegible] کو اس کی قنوطیت نے شفایابی سے محروم کر رکھا ہے۔

جب تمھیں بیماری کے تجربے کا اتفاق ہوتا ہے تو تم فطرتاً غم د[illegible] مبتلا ہو جاتے ہو، اپنے نقصانات اور ناکامیوں کی سوچ میں گرفتار ہ[illegible] تمھیں یاد رکھنا چاہیے کہ تمہاری یہ حالت تمہاری زندگی سے خیر کو تو [illegible] کر ڈالتی ہے لیکن شر کی تمام انواع کو جذب کر لیتی ہے۔ اس کے بر خ[illegible] مبدارِ حیات کے متعلق حسنِ ظن سے کام لو اور فرح و انبساط کی عادت [illegible] یقین جانو کہ خیر کی ہر صورت جذب ہو کر تمہاری طرف اضطراراً رجوع [illegible] تمہارے جسم میں نامعلوم مبدا سے قوتِ حیات کا فور ہوگا جو بیماری کے [illegible] تک کو مٹا ڈالے گی۔ اسی لیے اس دعائے ماثورہ کو "دعاء الشفا" کہا گیا [illegible]

سُبحانکَ مَا اعظَمَ شانکَ وبجالِی	پاک ہے تو اور کس قدر عزت والا ا[illegible]
ما اعلمکَ وعلٰی فرجی ما اقدرکَ۔	کس قدر دانا، میرے غم کو دور کرنے پر [illegible]
انت ثقتی ورجائی اجعل حسن ظنی	میرا بھروسہ اور امید ہے۔ تو سے [illegible]
فیکَ دَوائی!	کو میری دوا کر دے!

اگر اس دعا کے الفاظ کا مصداق قلب کی کیفیت ہو جائے اور [illegible] کو کریم و علیم و قدیر جان کر اس پر بھروسہ کیا جائے اور ہر حال میں یہ حُسن [illegible]

ہتر برتری کی طرف رہنمائی کر رہا ہے تو شر کی ظاہری صورتیں ہی خیر کے
ت ہوجاتی ہیں۔ یہ روحانی زندگی کا ایک عمیق راز ہے :

این خانہ رسد زورق ہر سودائی

ب لوگوں کو یہ معلوم ہوجاتا ہے کہ ان کے اجسام کروڑوں دقیق رقیق زند
سے مرکب ہیں اور ان میں سے ہر ایک شعور کی صفت سے موصوف ہے
ذہن کے زیر تصرف ہیں اور ان جماعتی ذہنوں پر تحت الشعور ذہن
ہے اور یہ ان خیالات سے متاثر ہوتا ہے جو ہمارے شعوری ذہن میں
تے ہیں تو وہ ضرور اس امر کی سعی کریں گے کہ اپنے خیالات پر ضبط رکھیں
ہیں یہ علم نہ پہنچایا جائے وہ ضرور بیمار، رنجور اور مریض رہیں گے۔ ہمارا
ہم ان لوگوں تک اس پیغام کو پہنچا دیں جو اس کو سننے اور ماننے
رہیں۔ اس تحریر کے پڑھنے والے کا فرض ہے کہ دُوسروں کو یہ بتائے کہ
لات پر حکمراں ہوکر اپنے جسم کو تن درست رکھ سکتے ہیں صحت و بیماری
زندگی کے دُوسرے معاملات کی طرح علم و جہل ہی سے بنتا اور

الی استرآبادی نے اس حقیقت کو ایک عرصہ پہلے ہی دریافت کر لیا تھا:

جہان تمام واہل است — ناقص گوید کہ کوتہ است و سہل ست
ال عرصہ سیال رخت جہاں — این بردن بافتن زعلم و جہل است

جب تک یہ علم عام نہیں ہوجاتا ہمیں شفاخانوں اور پناہ گاہوں کو قائم و باقی رکھنا پڑیگا اور اطبا کو مادی دوائیں پہنچانی پڑیں گی، لیکن جب لوگ اس علم سے واقف اور اس پر عامل ہوجائیں گے تو پھر ان چیزوں کے محتاج نہ رہیں گے اور اگر رہیں گے بھی تو بہت کم :

مردم اندر حسرتِ فہمِ درست — این کہ می گریم لقد فہم تست

اگر میں طبیب ہوتا تو میں اپنے بیمار سے یہ سوالات کرتا اور اس کے جواب کے مطابق اس کو سمجھاتا کہ اس کو اپنی زندگی کی تعمیر ایک نئی اساس پر کس طرح کرنی چاہیے اور طبعًا اپنے جسم کی تجدید کس طرح کرنی چاہیے۔ بہت ممکن ہو کہ مجھے معاوضہ میں ایک حبہ بھی نہ ملتا اور اس کا بھی احتمال ہے کہ مجھے دو چار گالیاں دی جاتیں اور کہا جاتا کہ پھر اس طرف کا رخ نہ کروں۔ ہر صورت میں مجھے مریض ہی سے ہاتھ دھولینا پڑتا۔ اسی لیے ہم اطبا سے اس کام کی توقع ہی نہیں کرسکتے۔ انھیں تو ہزاروں مریضوں کا معائنہ کرنا پڑتا ہے جو صرف شفایابی کے مادی طریقوں پر ایقان رکھتے ہیں اور فی الحال ان ہی طریقوں کو سمجھ بھی سکتے ہیں۔ روحانی یا ذہنی شفابخشی کا کام تو دوسروں ہی کو کرنا ہوگا۔

محرمِ دولت نہ بود ہر سرے — بار مسیحا نہ کشد ہر خرے

ستمبر سنہ ۶۲ء

مدرد صحت

کراچی

ر ۳۱ —— نمبر ۹

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید

رُپے۔ فی پرچہ ۳۷ پیسے۔ دو سال کے لیے، چھے رُپے۔

طالب علموں کی
آپ کی صحت

جس طرح زمین سے اُبھرا ہوا پودا آہستہ آہستہ ایک بڑا درخت بن جاتا ہے، پھر اس پر پھل آتے ہیں جن کی مٹھاس سے کھانے والوں کا پھیکا ذائقہ درست ہو جاتا ہے۔ اسی طرح ایک ننھا طالب علم جو اس وقت بغل میں کتابیں دبائے اسکول جاتا ہے، ایک دن اپنے ملک اور قوم کا رہنما بن سکتا ہے۔ وہ اپنے سماج کی گرتی ہوئی دیواریں از سرِ نو تعمیر کرسکتا ہے اور اپنی دماغی کاوشوں سے قوم کو مفید لٹریچر عطا کرسکتا ہے۔ اس لیے اسے بے حقیقت نہ جانیے۔ مثل مشہور ہے "آج کا بچہ کل کا باپ ہے"۔ اس وقت جس بچے کو آپ نگاہ میں بھی نہیں لاتے وہ آگے چل کر ایک ایسی نسل کو جنم دینے والا ہے جو ملک اور قوم کو سربلند کرے گی، اس کی روایات کو زندہ رکھے گی اور اپنے نئے تجربوں سے اس کی تاریخ کو شان دار بنائے گی۔ یہی وجہ ہے کہ ہمیں سب سے زیادہ اس کی تن درستی کا خیال ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ بچے کی جس پیشانی پر ملک کے مستقبل کا سورج چمکنے والا ہے، وہ کبھی نیچی نہ ہو، ہمیشہ اونچی رہے اور اس کی پیشانی کا بلند رہنا اس کی تن درستی پر موقوف ہے لیکن ہم چاہتے ہیں کہ صرف اتنی ہی بات کہہ کر چُپ نہ ہو جائیں بلکہ اپنے طالب علموں کو ذرا تفصیل سے بتائیں کہ اچھی صحت ان کے لیے کیوں ضروری ہے؟ یہ بات اسی وقت ان کی سمجھ میں آئے گی جب وہ جان لیں کہ صحت کیا ہے اور تن درستی کسے کہتے ہیں؟

صحت اور تن درستی: بہ ظاہر سب لوگ اُسی کو تن درست کہتے ہیں جو بیمار نہ ہو مگر صرف بیمار نہ ہونا تن درستی کی تعریف میں نہیں آتا۔ اس کے لیے کچھ اور چیزوں کی بھی ضرورت ہے۔ "جسمانی، دماغی اور سماجی بہبود کا نام صحت ہے" "صرف کمزوری اور بیماری کے فقدان کا نام صحت نہیں۔"

طبی زبان میں صحت اس حالت کا نام ہے جس میں بدن کا ہر عضو اپنا کام ٹھیک طور پر کرتا رہے۔

پہلی تعریف بہت مکمل ہے۔ صحت میں جب تک دماغی اور جسمانی تعمیر کے ساتھ سماجی بہبود کی تکمیل کو نہ جوڑا جائے گا وہ پوری نہ ہوگی۔ ہمارے سماج کا ہر فرد زنجیر کی ایک کڑی کی حیثیت رکھتا ہے اور ان کڑیوں کے جُڑنے سے جو لمبی چین بنتی ہے اسے ہم سماج یا قوم کہتے ہیں۔ ذاتی حیثیت سے میں اور آپ دونوں تن درست رہ سکتے ہیں، لیکن اس کے ساتھ ہی ہمیں یہ دیکھنے کی بھی ضرورت ہوگی کہ جس قوم سے ہمارا ناتہ جڑتا ہے اسے ہماری تن درستی سے کیا فائدہ پہنچ رہا ہے۔ ہم اُسی وقت اپنے آپ کو تن درست کہہ سکتے ہیں جب ہماری ذات سے قوم اور ملک کو بھی فائدہ پہنچ رہا ہو۔

صحت کی بُنیاد: عام طور پر ایسا آدمی تن درست سمجھا جاتا ہے جو اچھی طرح کھائے پیے، چلے پھرے اور جسے حکیم ڈاکٹر کی ضرورت نہ پڑے لیکن غور کرنے پر پتہ چلے گا یہ خیال ٹھیک نہیں۔ بہت سے ایسے آدمی جو کھانے پینے اور چلنے پھرنے کے باوجود بیمار ہوتے ہیں انھیں اپنی تن درستی کا صرف اس لیے مغالطہ ہوتا ہے

نظام محمد یحییٰ پرنٹر، پبلشر نے جاوید پرنٹنگ پریس میں چھپوا کر دفتر "ہمدرد صحت" ہمدرد ڈاک خانہ۔ ناظم آباد۔ کراچی ۱۸ سے شائع کیا۔

کہ وہ اس کی طرف کوئی دھیان نہیں دیتے۔ کامل تن درست انسان ہمارے سماج
میں مشکل ہی سے ملے گا۔ وہی شخص صحیح معنی میں صحتمند سمجھا جا سکتا ہے جس کا جسم اور
دماغ دونوں توانا ہوں کیونکہ ان دونوں میں ایسا گہرا تعلق ہے کہ اگر ایک بھی بگڑ جائے
تو سارا نظام خراب ہو جاتا ہے۔ گلاب کے پھول کو دیکھیے، اس کا رنگ کتنا اچھا ہے اور
اس کی تھرتھراتی ہوئی کومل پتیوں سے کیسی بھینی بھینی خوش بو آ رہی ہے! اس کے رنگ
اور بو میں ایسا ہی باہمی تعلق ہے جیسا آدمی کے جسم اور جان میں۔ ایک مصنوعی پھول
کو صرف اس لیے قدرتی پھول کے برابر نہیں سمجھا جا سکتا کہ اس میں خوش بو موجود
نہیں ہے، جو پھول کی جان ہے۔ اسی طرح ہم فطرتاً اس شخص کو جو اندر اور باہر سے
پاک ہو یعنی جس کا ظاہر اور باطن صاف ستھرا ہو، ایسے آدمی پر ترجیح دیتے ہیں جو صرف
جسمانی اعتبار سے توانا اور مضبوط ہو۔ اس میں شک نہیں کہ جسم اور جان دونوں
اہم ہیں لیکن جسم کی اہمیت کو جان کی اہمیت سے اونچا نہیں سمجھا جا سکتا۔ جس شخص کا
کردار بلند نہ ہو اور خصائل پاکیزہ نہ ہوں وہ صحیح معنی میں تن درست نہیں کہلایا جا سکتا
کیونکہ جب رُوح بیمار ہو تو جسم توانا نہیں ہو سکتا۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ عمدہ
خصائل اور بلند کرداری صحت کی بنیاد ہے اور گندہ خیالات و جذبات مرض کی مختلف
صورتیں ہیں۔ اس نقطۂ نظر سے وہی آدمی تن درست اور اعلا صحت کا مالک کہا جا سکتا
ہے جس کی جسمانی ساخت اچھی ہو، جس کے تمام اعضا صحیح ہوں، جو نہ بہت دُبلا ہو
نہ بہت موٹا ہو اور جس کے حواس و خیالات ہمیشہ اس کے قابو میں ہوں۔

بہر حال جہاں تک اعلا صحت کا تعلق ہے وہ اسی وقت وجود میں آ سکتی ہے
جب جسمانی، دماغی اور سماجی بہبود کی تکمیل پیش نظر ہو اور ان سب چیزوں کا دارومدار
ہو ایک مضبوط جسم، تن درست دماغ اور آہنی کردار پر۔ اعلا صحتمند وہی خوش نصیب
ہو سکتا ہے جو جسمانی اور دماغی اعتبار سے تن درست ہونے کے ساتھ ہی اچھے کردار
اور اخلاق کا مالک بھی ہو۔

ایک طالبِ علم اور اعلا صحت: ایک طالب علم جو کسی اسکول
یا کالج میں پڑھ رہا ہے، کل وہ ملک کا سب سے بڑا با اختیار آدمی بن سکتا ہے۔ ایسی
اَن گنت مثالیں تاریخ میں موجود ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ ایک معمولی آدمی
اپنے ملک کی کشتی کا ناخدا بن گیا۔ یہ ظاہر ہے کہ ذمہ داری کسی قسم ہی کی کیوں نہ ہو،
ایک ایسا بوجھ ہے جسے کمزور اور بیمار ہڈیاں نہیں اٹھا سکتیں۔ پھر قوم اور ملک
کی ذمہ داریاں تو اتنی بوجھل ہیں کہ بڑی بڑی چٹانیں بھی ان کے نیچے آ کر سرمہ بن
سکتی ہیں۔ انھیں وہی انسانی ڈھانچہ اٹھا سکتا ہے جو ہر اعتبار سے تن درست ہو

جس کے بدن میں بھی طاقت ہو اور دماغ میں بھی۔ اسی کے ساتھ جس کے
اخلاق اور کردار کا سہارا ہو۔ اسی لیے سب سے پہلی ضرورت ہے کہ اسکو
ہر طالب علم صحت مند اور طاقتور رہنے کی ضرورت اور اہمیت کو محسو
ممکن ہے کہ چند سال بعد اس کو ملک و قوم کی رہنمائی کا بوجھ اٹھانا پڑ
کا نہ تو جسم کام کا ہوتا ہے نہ دماغ۔ جس شخص کی رگوں میں صاف ستھرا خون
دماغ میں اچھا سوچنے اور بلند خیالات کو جنم دینے کی صلاحیت کبھی ن
اگر آپ پورے طور پر صحت مند نہیں ہیں تو اپنی قوم کے لیے اچھا قانون نہیں بنا
کوئی ایسا مضبوط نظام حکومت نافذ کر سکیں گے جو قوم کے مختلف ا
دوسرے پر حملہ کرنے سے روک سکے۔ اگر آپ نے جسم و دماغ کی کمزور
گورنری کا عہدہ سنبھال بھی لیا تو بتائیے کہ معدہ، جگر اور دل کی خرا
کیونکر رات دن قوم کی بھلائی، ترقی اور نیک نامی کے مسائل پر غور کر
دے سکیں گی! ایک آزاد ملک کے طالب علم کی حیثیت سے آپ کو ہر
اور تن درستی کی اہمیت کا قائل رہنا چاہیے۔ مستقبل میں آپ ک
قسم کی ہوں یا اخلاقی، تعلیمی، سماجی، اقتصادی یا اصلاحی نوعیت
وقت کامیابی کے ساتھ انھیں جاری رکھ سکیں گے جب مکمل طور پر تن
کامیابی اور سربلندی کا زینہ صرف تن درستی ہے۔ جو شخص صحت مند نہیں

جالینوس کہتا ہے کہ تن درست آدمی کبھی محتاج نہیں ہو سکتا
تمام مشکلات کو حل کرنے کی اس میں ایک قدرتی اور طبعی قوت ہوتی
شرافت اور استقلال ہر موقع پر اس کا ساتھ دیتے ہیں۔

ارسطو نے کہا ہے کہ دولت، عزت اور کامیابی حاصل کرنے
ہے۔ بیمار آدمی نہ دولت مند بن سکتا ہے، نہ کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔

فیثا غورث کا قول ہے کہ زندگی بالکل بے معنی اور فضول چیز

مشہور شاعر سالک نے اس فلسفیانہ انداز سے ہٹ کر غالباً
کے رجعت پسندانہ نظریہ سے اس مسئلے پر اظہارِ خیال کیا ہے وہ کہتا ہے

تنگدستی اگر نہ ہو سالکؔ — تن درستی ہزار نعمت

یہ خیال کسی طرح زندگی کے عملی حقائق کا ترجمان نہیں ہے کیونکہ جہ
ہے وہاں تنگدستی کا تصور بھی نہیں کیا جا سکتا۔ صحت مندی کے سا
افلاس کی موجودگی وہی حیثیت رکھتی ہے جو سورج کی کرنوں کی رو
کی ہو سکتی ہے۔ اس میں شبہ نہیں کہ عام انسانی سماج کی بد حالی

ـب ہی سے دور ہوسکتی ہے اور ایک تن درست فرد اپنی صحت مندی کی بدولت
ادر اپنے کنبے کی خوش حالی کا سبب ہوسکتا ہے، پوری قوم کی خوش حالی
مگر ہم آپ سے جو کچھ کہہ رہے ہیں وہ درحقیقت قوم ہی کے بارے میں کہہ رہے
مطلب یہ ہے کہ جب اقتدار اعلا ایک تن درست آدمی کے ہاتھ میں ہے اور
ام اراکین بھی تن درست ہیں تو پھر کوئی وجہ نہیں کہ وہ ملک میں ایسا نظام
سکیں جو عوام کی خوش حالی اور فراغ بالی کا ذمے دار ہو۔ غربت اور تنگ دستی
ادھوری تن درستی کے ساتھ تو رہ سکتی ہے جو عمدہ خصائل سے محروم ہو اور اسے
درستی نہیں کہہ سکتے۔ ہم تو اعلا صحت کی بات کر رہے ہیں، جس کے لیے اچھے
لی شرط میں داخل ہیں۔ آپ یقین کر لیجیے کہ غربت اور تنگ دستی بیماری کے
کمی ہے، تن درستی کے ساتھ نہیں رہ سکتی۔ بہرحال تن درستی کسی قید اور شرط
ت ہی نعمت ہے۔ اگر تن درست آدمی کبھی غربت اور مفلسی کے چکر میں پھنس
تو اس کی تن درستی غربت کے مصائب کو بالکل ہلکا کر دیتی ہے۔ کم سے کم اس میں
برداشت ضرور ہوتی ہے کہ وہ اس عارضی طوفان سے ڈرتا نہیں اور ہر لمحہ
میں اُجالے کی کرنیں ڈھونڈتا رہتا ہے۔ صحت مندی ہر حالت میں دولت مندی
ہے۔ انگریزی کا ایک مشہور مقولہ ہے کہ "تن درستی دولت سے بہتر ہے۔"

ستی کی اہمیت : سیاسی معاشرتی اور تمدنی نقطۂ نظر سے بھی
اہمیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ بیمار آدمی آپ ہی اپنے لیے تکلیف کا
ں ہوتا بلکہ اپنے کنبہ اور ملک و قوم کے لیے بھی بوجھ بن جاتا ہے۔ بیماری اس
کو کھوکھلا کر دیتی ہے اور جو فائدہ اس کے تن درست ہونے پر اس کی ذات سے
ر ملک کو پہنچ سکتا تھا، وہ کم یا بالکل ضائع ہو جاتا ہے۔ دق، کوڑھ اور گٹھیا
یثیت کتنی قابلِ رحم ہوتی ہے! اور جو شخص یہ جانتا ہو کہ اگر وہ تن درست
ر قوم کو کتنا فائدہ پہنچا سکتا تھا، وہ اور زیادہ انھیں دیکھ کر کڑھتا ہے۔
ہے ممکن ہے دق، کوڑھ یا گٹھیا کا یہ بیمار ہمارے ملک کا کوئی عظیم رہنما ہوتا۔
ن تھا کہ وہ اچھا رہتا تو زبردست جرنل، سائنس داں، یا ریفارمر ہوتا۔
اسے دوسرے زاویہ سے دیکھتا ہے وہ سوچتا ہے دق، کوڑھ اور گٹھیا کا یہ
کے لیے کتنا خطرناک ہے۔ یہ ساری قوم کو بیمار کر سکتا ہے اسے ایک پل بھی اس
ہیں رکھنا چاہیے، مار ڈالنا چاہیے یا پھر اچھا کر لینا چاہیے۔ وہ جسم کبھی تن درست
جا سکتا جس میں کوئی ناسور ہو۔ بہرکیف بیمار صرف اپنے کنبے ہی کے لیے
ست نقصان اور خطرہ نہیں بلکہ پوری قوم کے لیے ایک چلتا پھرتا اندیشہ

ہے۔ بیمار اپنے کنبے اور قوم کے لیے دو گنے نقصان کا سبب بن جاتا ہے۔ ایک تو اس کی
ذات سے جو فائدہ پہنچتا تھا وہ بند ہو جاتا ہے، دوسرے وہ روپیہ، وقت، توجہ اور محنت
جو اسے دوبارہ تندرست کرنے کے لیے صَرف کی جاتی ہے، اس کے صحت مند رہنے کی
صورت میں اس سے بچ کر اس کے عزیزوں یا قوم اور ملک کے کام میں لائی جا سکتی
تھی۔ افراد کی خوشی اور کامیابی ان کی صحت پر موقوف ہے اور اسی بات کو پھیلا کر
دیکھیے تو کسی قوم کی خوش حالی اور نیک نامی کا انحصار بھی اس کے افراد کی تن درستی
ہی پر ہوا کرتا ہے۔ دنیا میں اب تک جتنی کامیاب قومیں گزری ہیں ان کی تاریخ دیکھنے سے
یہ بات معلوم ہو جائے گی کہ اس کامیابی کا راز ان کے صحت مند افراد کی جسمانی اور دماغی
طاقتوں ہی میں پوشیدہ تھا۔

تن درستی کی ذاتی اور جسمانی ضرورت : بیماری میں ایک شخص کو جس
قدر جسمانی، رُوحانی اور مالی دشواریوں کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے وہ بجائے خود بہت اہم ہیں
لیکن ان سے قطع نظر کرنے کے بعد بھی آپ کو تن درست رہنے کی اس لیے کوشش کرنی
چاہیے کہ آپ کی علمی اور سماجی ضروریات صرف تن درستی ہی سے پوری ہو سکتی ہیں اور
تن درستی ہی وہ راستہ ہے جو آپ کے لیے ایک فطری شاہراہ کا حکم رکھتا ہے۔ اس سے بھٹک
جانے کے بعد آپ کبھی اپنی منزلِ مقصود تک نہیں پہنچ سکتے۔ اس کے علاوہ روزانہ کے فعل
اور انفعال نیز تاثرات سے آپ کا جسم پرانا ہو کر گھٹتا رہتا ہے، اس کے اجزا تحلیل ہوتے
رہتے ہیں اور ان کی جگہ غذا اور خون سے دوسرے اجزا بنتے رہتے ہیں۔ اگر آپ تن درست
نہ ہوں گے اور آپ کے جسم میں عمدہ خون نہ ہوگا تو گھٹے ہوئے اجزا کی کمی کیونکر پوری ہوگی؟
نتیجہ یہی ہوگا کہ جسم قدرتی حالات کے تحت گھٹتا تو رہے گا مگر نئے اجزا نہ بن سکیں گے۔
اس قدرتی کمی کا مقابلہ اسی وقت ممکن ہے جب آپ تن درست رہنے کی ضرورت کو سمجھ کر
صحت مند رہنے کی کوشش کرتے رہیں۔

تن درست طالب علم : ایک ایسا تن درست طالب علم جو صحت کی اس تعریف
کے پیش نظر جسمانی، دماغی اور سماجی بہبود کے جذبات اور اس کی تکمیل کی امنگیں رکھتا ہو،
صرف اپنی ذات ہی کے لیے قابلِ فخر نہیں بلکہ اس کی ہستی سارے ملک اور سماج کے لیے افتخار
کا باعث ہے۔ کیونکہ وہ صحت کے نقطۂ نظر سے اپنا اور اپنے ملک کا محافظ ہے۔ وہ ایک ایسی
نسل کا باپ ہے جو ابھی مستقبل کی گود میں پڑی کلبلا رہی ہے اور جنم لینے کے بعد اپنے ملک
اور قوم کے لیے عزت کا نشان ہوگی۔ ایک تن درست طالب علم اس امر کی مضبوط ضمانت
ہے کہ وہ اپنے ملک اور قوم کے مستقبل کو کسی ایسی نسل کو نہیں سونپے گا جو [illegible] اور
جسمانی اعتبار سے کمزور، ناکارہ، بزدل اور غیر مستقل مزاج ہو، جس کے پٹھوں میں فولاد

کی سی طاقت نہیں ہے اور جس کی رگیں سُرخ اور دہکتے ہوئے خون سے خالی ہیں ویسے تو ذاتی اور شخصی اعتبار سے بھی تندرستی جیسا کہ آپ کو معلوم ہو چکا ہے ہر طالب علم کے لیے ضروری ہے کیونکہ جب تک وہ تن درست نہ ہوگا تعلیم و تربیت کے نقوش ذہن میں نہ اُبھر سکیں گے۔ اس بات کو آپ یقیناً بھولے نہ ہوں گے کہ ایسا دماغ جو بلند کردار اور پاکیزہ خیالات کا مرکز ہو ایک تن درست اور صحت مند جسم ہی میں رہ سکتا ہے۔ جو لوگ بیمار ہیں یا جن کی ہڈیوں میں قدرتی چکنائی نہیں ہے اور جن کے اعصاب انرجی سے خالی ہیں، ایک تن درست اور صحیح دماغ سے بھی محروم ہیں۔ جب تن درست جسم اور اعلا دماغ کا رشتہ ہر حیثیت سے نہایت مضبوط اور ہر طرح قابل تسلیم ہے تو یہ حقیقت بھی مسلم ہے کہ تن درستی کے بغیر کوئی شخص بھی پاکیزہ جذبات اور خصائل کا مالک نہیں ہو سکتا کیونکہ یہ سب چیزیں اسی دماغ میں پرورش پا سکتی ہیں جس کی رگیں سرخ اور صحت مند خون سے لبریز ہوں، اور جس کے اَن گنت سیلز کی غذا کے لیے ہر وقت تازہ خون کی رَسد پہنچتی رہتی ہو۔ تعلیم اور تربیت انسانی دماغ کو چمکانے کا ایک ذریعہ ہے اور چمک اسی آئینہ میں آسکتی ہے جس کے جوہر میں اُسے قبول کرنے کی صلاحیت ہو۔ دماغ کے آئینے میں یہ صلاحیت صرف عمدہ خون سے آتی ہے اور اس قسم کا لہو اسے تن درست جسم ہی سے حاصل ہو سکتا ہے۔

صحت مند طالبِ علم اپنی قوم اور ملک کا نمائندہ ہے۔ وہی اس کے مستقبل کا اعتماد ہے۔ وہ روشنی کا ایک مینار ہے جو دور ہی سے لہروں پر ڈولتے ہوئے جہازوں کو منزل کا پتہ بتا دیا کرتا ہے۔ اسی روشنی میں آپ آنے والے زمانے کو دیکھ سکتے ہیں۔ زندگی نہایت محبوب چیز ہے اور ہر شخص زندہ رہنا چاہتا ہے کیونکہ زندگی ہی جد و جہد اور لگاتار عمل کے جذبات کو تازہ اور قائم رکھتی ہے۔ موت جہدِ حیات کی یکسر نفی کرتی ہے لیکن ناکامی اور نامرادی کی زندگی سے کسی کو دلچسپی نہیں۔ ہر ذی شعور مسرت اور کامیابی کے ساتھ جینے کا خواہش مند ہے اور اس کی یہ امید تن درستی کے بغیر پوری نہیں ہو سکتی۔ در حقیقت تن درستی ہی زندگی کے لیے خوشی اور کامرانی کا سچا پیغام ہے۔ بیمار آدمی نہ مسرور زندگی بسر کر سکتا ہے نہ اپنی عقل سے کام لے سکتا ہے۔ ایک قدیم یونانی فلاسفر نے کہا ہے کہ اگر صحت کی کمی ہو تو علم و عقل دونوں کچھ نہیں کر سکتے۔ طاقت غیر مؤثر، دولت بے کار اور فصاحت و بلاغت بے اثر ہوتی ہے۔

آپ کیوں تن درست رہیں؟ ایک مکمل انسان کے لیے جن اوصاف کی ضرورت ہے ان میں طاقت، خصائل کی بلندی، قوتِ برداشت، جسمانی اعضا کا تناسب اور چستی کو خاص درجہ حاصل ہے۔ اسی کے ساتھ اس میں قوتِ مدافعت بھی ہونی چاہیے اور اس کے ذہن کا بیماریوں سے بالکل پاک ہونا بھی ضروری ہے۔ مکمل انسان وہی ہو سکتا ہے جس میں یہ سب اوصاف ہوں۔ جو نہ جھوٹ بولتا ہو، نہ فریب کا [illegible] کی شہرت اور ناموری کا دشمن ہو، ضبطِ نفس پر قدرت رکھتا ہو، سرگرم اور [illegible] اس کے اندر ذہنی قوتِ مدافعت بھی موجود ہو یعنی وہ نہ تو معمولی بات سے [illegible] کا عادی ہو، نہ رائے قائم کرنے اور فیصلہ دینے میں عجلت کا خوگر ہو، اور یہ [illegible] صحت و تن درستی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ صحت کے بغیر ان میں سے کوئی وصف بھی پیدا نہیں ہو سکتا۔ ان باتوں سے آپ کو تن درست رہنے کی ضرورت اور [illegible] طرح احساس ہو جانا چاہیے۔

صحت اور انسانیت دو الگ الگ چیزیں نہیں ہیں۔ ذہنی او[ر] [illegible] ہی کا دوسرا نام انسانیت ہے۔ انسان بننے کے لیے انسانی سماج میں جنم لینا ہ[ی] [illegible] بلکہ اُن اوصاف کا حاصل کرنا بھی لازمی ہے جو آپ کو مکمل انسان بنانے کے [illegible] اور وہ سب تن درستی ہی کا ایک عکس ہیں۔ یہاں اس حقیقت کا اعادہ ضرو[ری] [illegible] انسان ہی صحیح معنی میں زندگی کا لطف اٹھا سکتا ہے۔ بیمار آدمی کی حیثیت د[نیا] سے بھرپور دنیا میں اس نابینا کی سی ہے جسے ہاتھ پکڑ کر سینما ہال میں بٹھا دیا جا[ئے] اندھے پن کی وجہ سے پردے پر ناچتی، اچھلتی تصویریں دیکھنے سے معذور ہو۔ اس [illegible] کہ وہ کبھی ان حسین لبوں کو دیکھے جن سے جھڑتے ہوئے سُریلے گیت اس کے کانو[ں] [illegible] ہیں اور دل کی دُنیا میں انقلاب برپا کر رہے ہیں لیکن آنکھیں نہ ہونے کے باعث [illegible] پوری نہ ہو اور وہ اپنی اندھی آنکھوں سے آنسو بہا کر مایوس لوٹ جائے۔ [illegible] ایک عذاب بن کر رہ جاتی ہے اور یہی وقت ہوتا ہے جب انسان ذہنی خود کشی [illegible] مجبور ہوتا ہے یعنی وہ جھوٹ بولتا ہے، دوسروں کی کامیابی سے چڑتا ہے ا[ور] بے شمار اخلاقی جرائم کر بیٹھتا ہے۔ وہ مرنے کو زندہ رہنے پر ترجیح دیتا ہے، حالا[نکہ] محض اس لیے پیدا کیا گیا ہے کہ وہ زندہ رہ کر اپنے سماج کی ترقی اور فلاح کے [لیے کام] کرے۔ وہ اس لیے دنیا میں بھیجا گیا ہے کہ اپنی پوری طاقت سے معاشرے ک[ی] خدمت انجام دے اور جو شخص ان فرائض سے بچتا ہے اور انھیں انجام نہ [دے وہ] اپنی تخلیق کے مقصد سے اختلاف کرتا ہے اور فطرت سے اسی قسم کی بغاوت [کرتا ہے جو] شیطان نے کی تھی۔ بیماری افکار و آلام کا گھر ہے اور تن درستی ذاتی اور قو[می خوشی کا] سرچشمہ۔ بیمار آدمی ہر وقت غمگین اور پریشان رہتا ہے اور تن درست ک[ی زندگی] شادمانی میں بسر ہوتی ہے۔ غم، فکر اور غصہ زندگی کے بالکل منافی ہے۔ زندگ[ی] مسرت پسند کرتی ہے جو صرف تن درستی ہی کی شکل میں اسے مل سکتی [ہے۔ بیمار آدمی] علمی اور عملی کارنامہ سرانجام نہیں دے سکتا۔ وہ اپنی قومی اور ملکی [illegible]

سائنس داں: ایس۔اے۔وارثی

۱۹ء : گورنمنٹ ہائی اسکول، بارہ بنکی (یوپی۔انڈیا) سے میٹرک کا امتحان پاس کیا۔

۱ء : سائنس میں انٹرمیجیئٹ کا امتحان گورنمنٹ انٹرمیجیئٹ کالج الٰہ آباد سے پاس کیا۔

۱۹ء : الٰہ آباد یونیورسٹی سے کیمسٹری میں بی۔ایس۔سی (آنرز) کا امتحان پاس کیا۔

شدید حالات، مگر ذوق و شوق اور ہمت اور ولولے نے تعلیم کی اس منزل ، اور اس کے بعد مالی حالات نے آگے چلنے کی اجازت نہ دی۔ یہ بڑی حقیقت ہے کہ جو لوگ زندگی میں کچھ کر گزرنا چاہتے ہیں مشکلات میں کھڑی ہو جاتی ہیں، اور ایسے ہی لوگ ایڑ لگا کے خندق کے پار ـنچ جاتے ہیں!

ایس۔اے۔ وارثی نے ترکِ تعلیم کرکے ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی ی رفاقت اختیار کرلی جو اُن دِنوں آیورویدک اینڈ یونانی طبیہ کالج بیہ ریسرچ کے ڈائرکٹر تھے۔ اس طرح ان کا کیریَر طبیہ کالج سے شروع ایک لیبوریٹری اسسٹنٹ کی حیثیت سے۔ سوائے دو بار کے نوں کے انھوں نے ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی کی رفاقت کو ترک پورے یقین و اِطمینان اور خلوص و محبت کے ساتھ ان کی معیت میں کام کرتے رہے، اور اب تک کر رہے ہیں۔ ایسی مثالیں شاذ ہیں وہ حد درجہ قابلِ قدر۔ ترقی کے زینوں پر بڑھے چلے جانے ں میں اکثریت ان ہی کی ہے جنھوں نے اپنے رفیقوں اور اپنے فراموش کرنے کا گناہ نہیں کیا ہے۔ ان ہی کی زندگی میں سکون اور اطمینان بھی۔ اور سائنس کے کارنامے ایسے ہی عالی دماغوں نت ہوتے ہیں۔

۱۹۳ء سے ۱۹۴۶ء تک وارثی صاحب امپیریل ایگری کلچرل ریسرچ اِنسٹی ٹیوٹ سے ملحق رہے۔ یہ وہی دن ہیں کہ جب ڈاکٹر رفعت حسین صدیقی بھی یہاں ہی کام کرتے تھے اور مدیر ہمدرد صحت کو جناب صدیقی صاحب اور جناب وارثی صاحب سے استفادہ کے لیے کم و بیش ایک سال تک اسی انسٹی ٹیوٹ میں کام کرنے کا موقع ملا۔

۱۹۴۶ء میں جناب وارثی انڈین کاؤنسل آف سائنٹی فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ میں چلے گئے، جہاں ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی پہلے ہی موجود تھے۔ ۱۹۴۷ء میں آزادی کے بعد وارثی صاحب پاکستان آگئے اور یونیورسٹی اِنسٹی ٹیوٹ آف کیمسٹری میں سینئر لیکچرر ہو گئے اور ۱۹۵۲ء میں پھر ڈاکٹر سلیم الزماں کی رفاقت اختیار کی (جو بدرجۂ مجبوری چُھٹ گئی تھی)، اور پاکستان کاؤنسل آف سائنٹی فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ، کراچی میں آگئے اور یہاں ہی سے ۱۹۵۵ء میں انگلستان گئے اور ایک سال یونیورسٹی کالج آف ویلز (بنگور) میں اور دو سال لسٹر انسٹی ٹیوٹ آف پری وینٹو مڈیسن لندن میں تحقیقی کام کرتے رہے۔

مالی مشکلات نے گو ۱۹۳۵ء میں تعلیم چھڑوا دی تھی، لیکن ہمت اور شوقِ تحصیلِ علم نے ساتھ نہیں چھوڑا تھا۔ وارثی صاحب ملازمت بھی کرتے رہے، مگر تحصیلِ علم کو ہاتھ سے نہ جانے دیا۔ انھوں نے حال پر قناعت نہ کی، بلکہ کچھ کر گزرنے کی ٹھانی۔ شاید نہیں یقیناً ایسے ہی لوگوں کے ساتھ اللہ ہو جاتا ہے اور صحرا میں اُگ جانے والے ایسے ہی پودے علم و سائنس میں اضافہ کرتے رہے ہیں۔ چُناں چہ:

۱۹۴۳ء : یونیورسٹی آف بمبئی سے ایم۔ایس۔سی کی ڈگری لی۔

۱۹۵۲ء : یونیورسٹی آف پنجاب سے پی۔ایچ۔ڈی کیا، اور

۱۹۵۷ء : یونیورسٹی آف ویلز سے دوبارہ پی۔ایچ۔ڈی کیا۔

ڈاکٹر ایس۔اے۔وارثی ان لوگوں میں سے نہیں ہیں کہ جو تعلیم پاکر اور بالخصوص غیر ممالک میں تحصیلِ علم کی اس منزل میں آکر ماضی

(باقی ص۲۴ پر)

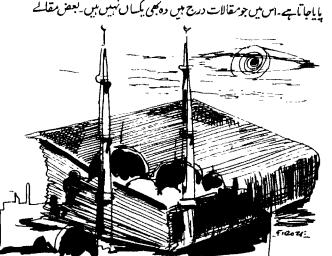
عربی زبان میں امراضِ چشم پر پہلی کتاب

کتاب العشر مقالات فی العین

حکیم سید عبدالوہاب ظہوری پروفیسر نظامیہ طبّی کالج حیدرآباد (آندھرا)

طبّ العیون پر حُنین کی تالیفات : حنین بن اسحٰق نے امراضِ چشم پر جو کتابیں لکھی ہیں، ان کا تذکرہ ابنِ ندیم نے الفہرست میں، ابن القفطی نے تاریخ الحکما میں اور ابن ابی اصیبعہ نے طبقات الاطبّا (جلد۱ ص ۱۹۸-۲۰۰) میں کیا ہے۔ موخرالذّکر مورخ نے اس بارے میں جو کچھ لکھا ہے، وہ اپنے دونوں پیش رَو مورخین کے مقابلہ میں زیادہ جامع اور محیط ہے۔ ابن القفطی نے حنین کی ان کتابوں کو اکثر نظرانداز کردیا جو آنکھوں کے موضوع پر زیادہ مشہور و عام تھیں۔ ذیل میں ان ہی مورخین طب کے بیانات کی روشنی میں طبّ العیون میں حنین کی موتفات کا ذکر کیا جاتا ہے۔

۱۔ کتاب العشر مقالات فی العین : الفہرست ابنِ ندیم میں یہ کتاب "کتاب علاج العین" سے موسوم کی گئی ہے۔ ایران کا شہرۂ آفاق طبیب زکریا رازی اپنی کتاب الحادی فی الطب میں اکثر مقامات پر کتاب العین کے نام سے یاد کرتا ہے، حالاں کہ اس کتاب کا نام کتاب العشر مقالات فی العین ہے۔

ابن ابی اصیبعہ کی توضیح : کتاب العشر مقالات فی العین کے بارے میں ابن ابی اصیبعہ نے یہ تفصیل پیش کی ہے : اس کتاب کے نسخوں میں بہت زیادہ اختلاف پایا جاتا ہے۔ اس میں جو مقالات درج ہیں وہ بھی یکساں نہیں ہیں۔ بعض مقالے

معانی و مطالب کے لحاظ سے بہت ہی مختصر ہیں اور بعض بہت زیادہ طو[یل]
اتنے زوائد و اضافات ہیں، جو اس کتاب کی تالیف کے مزاج کے منا[فی ہیں۔]
سبب یہ ہے کہ اس کا ہر مقالہ مستقل تھا، دوسرے مقالوں سے اس کا
تھا۔ خود حنین اس کتاب کے آخری مقالہ میں کہتا ہے، "میں نے تقریباً [...]
کے موضوع پر چند منفرد اور جداگانہ مقالات لکھے تھے، جن کی تالیف [...]
و مقاصد وابستہ تھے، جن کا مطالبہ وقتاً فوقتاً مختلف طبقات کی طرف [...]
——— آگے کہتا ہے، "پھر حبیش نے مجھ سے خواہش کی کہ ان [...]
جن کی تعداد نو ہے، یکجا کردوں اور ایک کتاب کی شکل دے دوں۔ [...]
ہوئے ان نو مقالوں پر ایک اور مقالہ کا اضافہ کردوں، جس میں ان ا[...]
تفصیل سے لکھوں، جنھیں اطبائے قدیم نے آنکھوں کے امراض کے لے
کتابوں میں درج کردیا ہے۔

چنانچہ اس کتاب میں جو مقالات ہیں، وہ ذیل کے مطالب [...]

المقالۃ الاولیٰ ۔ یذکر فیہا طبعیۃ العین و ترکیبہا۔
پہلا مقالہ ۔ آنکھ کی طبیعت اور اس کی ترکیب میں۔
المقالۃ الثانیہ ۔ یذکر فیہا طبعیۃ الدماغ و منافعہ۔
دوسرا مقالہ ۔ دماغ کی طبیعت اور اس کے افعال و وظائف [...]
المقالۃ الثالثہ ۔ یذکر فیہا العصب الباصر والروح [...]
نفس الابصار کیف یکون۔
تیسرا مقالہ ۔ دیکھنے والے عصب اور دیکھنے والی رُوح میں اور [...]
میں، یعنی چیزیں کس طرح دکھائی دیتی ہیں۔
المقالۃ الرابعہ ۔ یذکر فیہا جملۃ الاشیاء التی لابد منہا
واختلافہا۔
چوتھا مقالہ ۔ اس میں ان تمام امور کا تذکرہ ہے جو حفظِ صحت [...]
المقالۃ الخامسہ ۔ یذکر فیہا اسباب الامراض الکائنۃ فی [...]
پانچواں مقالہ ۔ ان اسباب کے بیان میں جو آنکھوں میں بیماری [...]
المقالۃ السادسہ ۔ فی علاجات الامراض التی فی العین
چھٹا مقالہ ۔ آنکھوں کی بیماریوں کے علاج میں۔
المقالۃ السابعہ ۔ یذکر فیہا قوی جمیع الادو[یہ]
ساتواں مقالہ ۔ جملہ عام دواؤں کے افعال و خوا[ص]

الثامنہ۔ یذکر فیہا اجناس الادویۃ للعین خاصّۃ وانواعہا۔
سالہ۔ اس میں ان مختلف ادویہ کا بیان ہے، جو خاص طور پر آنکھوں
پر اثر انداز ہوتی ہیں۔
التاسعہ۔ یذکر فیہا مداواۃ امراضِ العین۔
سالہ۔ امراضِ چشم کے مداوا میں۔
العاشرہ۔ فی الادویۃ المرکبۃ الموافقۃ لامراض العین۔
سالہ۔ ان مرکب دواؤں کے بیان میں جو آنکھوں کی بیماریوں میں مفید ہوتی ہیں
ہمیں حنین کا ایک اور گیارھواں مقالہ ملا ہے، جو اس کتاب کے دس مقالات
ہے جس میں آنکھوں کے امراض کا علاج بذریعہ آلات (جدید) پیش کیا گیا ہے
ابن ابی اصیبعہ کے اس بیان کے آخری جملہ میں جس چیز کا اظہار کیا گیا ہے،
رازی بھی کرتا ہے، کیونکہ اس نے کتاب الحاوی میں عملیاتِ چشم سے متعلق
مقالہ سے استفادہ کیا ہے۔ علاوہ اس کے کتاب العین کے دو اصل نسخوں سے
صیبعہ کے اس خیال کی تردید ہو جاتی ہے، جو اس نے نو مقالات کو یکجا کرنے
ایک کتاب کی شکل قرار دینے کے بارے میں پیش کیا ہے۔ ان نسخوں سے یہ بات
ہی ہے کہ حبیش نے ان مقالات کا اصل عربی سے سریانی زبان میں ترجمہ کیا،
سے یہ بات واضح نہیں ہوتی کہ حنین نے حبیش کے لیے دسواں مقالہ تالیف کیا۔
حنین کی اصل عبارت درج ذیل ہے:

فبقی الکتاب تنبیہا بالمستور حتی انتہت لہ انت بما قد خصصت
ایثار الانتفاع والتنفع بجمع الکتب واحیاء العلم اذ کنت قد
من جلالۃ القدر وعلو المنزلۃ ما صرت بہ رئیسًا فی الاطبا والفلاسفہ۔

چنانچہ یہ کتاب ادھوری پڑی رہی، یہاں تک کہ تم نے اس کی طرف توجہ دلائی، کیونکہ
بلند مفید خدمات کے خصوصیت کے ساتھ ممتاز ہو، جو تم نے کتابوں کو جمع کرنے، علم
زندہ کرنے کے سلسلہ میں انجام دیں۔ اسی وجہ سے تم اطبا و فلاسفہ کے افسر بن گئے اور نمایاں
اور اونچا درجہ حاصل کر لیا۔ (کتاب العشر مقالات فی العین مطبوعہ مصر ص ۱۹۴)

حنین نے اس مقام پر جس بیدار مغز حاذق طبیب سے خطاب کیا ہے، ہمیں اس کا
نہیں، لیکن ہم یہ قیاس آرائی کر سکتے ہیں کہ وہ مسلمان تھا، کیونکہ حنین کا یہ معمول تھا
عیسائی اطبا کے لیے سریانی زبان میں کتابیں لکھا کرتا، یا اُن کا ترجمہ اس زبان میں کرتا۔
اس کے مسلمان امرا و علما کے لیے عربی زبان میں کتابیں تالیف کرتا اور اسی زبان
میں بھی کرتا تھا۔

حنین نے "رئیس الاطبا والفلاسفہ" کا جو قول استعمال کیا ہے، یہ وہ لقب ہے جس سے

خلیفہ المتوکل نے خود حنین کو نوازا تھا۔ اگر ہم اس پر غور کریں تو سب مؤرخوں اور سوانح نگاروں
کے بیانات کے مطابق ہم اس نتیجہ پر پہنچتے ہیں کہ یہ خطاب مسلمانوں میں سے سوائے ابوالحسن
علی بن سہیل ابن طبری کے جو پہلے عیسائی تھا بعد میں مسلمان ہو گیا، کسی اور کو سرفراز نہیں کیا
گیا۔ مصنف الفہرست کی روایت کی بنا پر ابن طبری المتوکل کا مقرب اور الرازی کے
اساتذہ میں سے تھا، لیکن ہماری رائے میں۔ یہاں محض یہ مفروضہ ہے۔ یہ بعید نہیں کہ
ابن طبری کے بجائے مسلمانوں میں کوئی اور دوسرا طبیب ہو جو اس خطاب سے بہرہ ور ہوا
تھا، مگر اس کا ذکر موجودہ تاریخی کتابوں میں نہ کیا گیا ہو۔

۲۔ کتاب المسائل فی العین: الفہرست کے بیان کے مطابق اس کتاب کا
مؤلف حنین ہے۔ یہی قول ابن ابی اصیبعہ کا عیون الانباء میں ہے۔ اس نے یہ بھی روایت کی
ہے کہ حنین نے یہ کتاب اپنے دونوں لڑکوں داؤد اور اسحق کے لیے تالیف کی۔ اس کتاب
کے پانچ نسخے دو مختلف متن کے ساتھ موجود ہیں۔ بعد کے صفحات میں ہم اس کتاب کا
سابقہ کتاب سے کیا تعلق ہے، بحث کریں گے۔ عیون الانباء ص ۱۹۸ پر یہ قول درج ہے:

کتاب فی العین علی طریق المسائلۃ والجواب ثلاث مقالات رسمہ
لولدیہ داؤد واسحق وھو مائتان وسبع مسائل۔

امراضِ چشم کے موضوع پر یہ کتاب سوال و جواب کی شکل میں ہے جس کے تین مقالے
ہیں، جو اس نے اپنے دونوں لڑکوں داؤد و اسحق کے لیے لکھی۔ اس میں کل ۲۰۷ مسائل بیان کیے گئے ہیں
ذیل میں چند متفرق مقالات درج کیے جاتے ہیں جن کو ابن ندیم، ابن القفطی اور ابن
ابی اصیبعہ نے بیان کیا ہے۔ بلاشبہ ان میں سے بعض مقالات وہ ہیں جنھیں حنین نے لکھا
اور بعد میں اس کے بھانجے حبیش نے ان کو جمع کر کے طب العیون کی ایک کتاب کی شکل
میں پیش کیا۔ چنانچہ وہ کتابیں یہ ہیں:

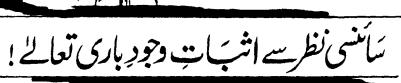
۳۔ کتاب فی ترکیب العین۔ غالبا یہ کتاب العشر مقالات فی العین کے پہلے مقالہ کے مطابق ہے
۴۔ کتاب الالوان۔ یہ تیسرے مقالہ یا اس کے آخری حصہ کے مطابق ہے۔
۵۔ کتاب تقاسیم علل العین پانچویں یا چھٹے مقالہ کے مطابق ہے۔
۶۔ کتاب اختیار ادویۃ العین آٹھویں مقالہ کے مطابق ہے۔
۷۔ کتاب علاج امراض العین بالحدید۔ بلاشبہ یہ وہ گیارھواں مقالہ ہے جو ابن ابی اصیبعہ
کے قول کے بموجب کتاب العشر مقالات کے بعض قدیم نسخوں میں اضافہ کر دیا گیا ہے۔

توضیحی فہرستیں رکھنے والے کتب خانوں میں ان مذکورہ بالا مقالات میں سے ایک بھی ایسا
نہیں جو مستقل کتاب کی صورت میں ذکر کیا گیا ہو۔ دوسرے بعض مستقل مقالے جو حنین کی طرف
منسوب ہیں، وہ کتاب العشر مقالات کے مضامین کے مطابق ہیں، مثلاً کتاب فی الادویۃ المفردہ، کتاب
فی اسرار الادویۃ المرکبہ، کتاب فی اختلاف الطعوم چونکہ یہ کتابیں نایاب ہیں، اس لیے ان کی وضاحت سے ہم قاصر ہیں۔

طبِ رُوحانی

مندرجہ ذیل بصیرت افروز مضمون عصر حاضر کے ایک بلند مقام سائنس داں کے عمر بھر کے غور و فکر کا نتیجہ ہے۔ اس کا اصلی انگریزی متن ابتداءً "ریڈرز ڈائجسٹ" جنوری ۱۹۴۸ء میں شائع ہوا تھا۔ پروفیسر سی۔ اے۔ کوُلسن اُستاد شعبۂ ریاضیات آکسفورڈ یونیورسٹی کی سفارش پر اسے "ریڈرز ڈائجسٹ" اکتوبر ۱۹۶۰ء میں دوبارہ شائع کیا گیا۔ درحقیقت اہلِ بصیرت کے لیے یہ ایک دائمی افادیت رکھتا ہے اور ہر عامی کے لیے نہ صرف تقویتِ ایمان کا باعث ہوگا، بلکہ سائنسی انکشافات کے گلستانِ بہار کی ایک حیرت انگیز جھلک پیش کرے گا۔ بلاشبہ کائناتِ عالم کے محیرّ العقول عجائبات انسان کے دل میں خالقِ کائنات اور اس کی عظمت و جبروت کے بنیادی عقیدہ کو قائم و مستحکم کرتے ہیں۔ (ادارہ)

اے کریسی
سابق میر مجلس
آف ...

سائنسی نظر سے اثباتِ وجودِ باری تعالےٰ!

ایک سائنس داں خدا کے وجود پر کیوں ایمان رکھتا ہے ــــ سات دلائل

ہم اب بھی سائنسی عہد کے ابتدائی مرحلہ میں ہیں اور روشنی کی ہر آنے والی کرن ہم پر ایک دانا و دانش مند خالقِ کائنات کی صنّاعی و کارسازی کو زیادہ چمک دمک کے ساتھ آشکار و ہویدا کرتی ہے۔ ڈارون کے بعد گزشتہ نوّے سالوں میں ہم نے عظیم الشان انکشافات کیے ہیں۔ ہم سائنسی عجز و انکسار کے جذبہ کے ساتھ اور ایک ایسے یقین و ایمان کے ساتھ، جس کی بنیاد علم و دانش پر قائم ہے، خدا آگاہی سے قریب تر بھی ہو رہے ہیں۔

جہاں تک میری ذات کا تعلق ہے، میں اپنے عقیدہ کے لیے سات دلائل شمار کرتا ہوں:

(۱) غیر متزلزل ریاضیاتی قانون کی رُو سے ہم یہ ثابت کر سکتے ہیں کہ ہماری کائنات کا خاکہ ڈالنے والی اور اُس کی مکمل صورت گری کرنے والی ہستی ایک زبردست انجینیر مہندس یا معمار کی ذہانت و فراست رکھنے والی تھی۔

فرض کیجیے کہ آپ دس پیسوں کو ایک تا دس کے نشان لگا کر اپنی جیب میں رکھ کر پھر انہیں خوب ہلا جُلا کر گڈمڈ کر دیتے ہیں۔ اب انہیں ترتیب وار ایک تا دس باہر نکالنے کی کوشش کیجیے۔ ہر نکالے ہوئے پیسہ کو پھر جیب میں ڈال کر اور سب کو پھر خوب ہلا جُلا کر۔ ریاضی قاعدہ کی رو سے ہم جانتے ہیں نمبر ایک کو پہلے نکالنے کا موقع آپ کے لیے $\frac{۱}{۱۰}$ ہے۔ نمبر ۲ اور ۳ کو یکے بعد دیگرے نکالنے کا موقع $\frac{۱}{۱۰۰}$ ہے۔ نمبر ایک، د... دیگرے نکالنے کا موقع $\frac{۱}{۱۰۰۰}$ ہے اور علیٰ ہٰذا القیاس، یہاں تک کہ نمبر... تک سب کو یکے بعد دیگرے ترتیب وار نکالنے کا موقع گھٹتے گھٹتے... $\frac{۱}{۱۰۰۰۰۰۰۰۰}$ یعنی دس کروڑ میں ایک بار تک کم ہو جائے گا!

اسی استدلال سے زمین پر حیات کے وجود کے لیے بہت... ضروری ہیں، جو محض اتفاق سے صحیح پاسِ تعلق کے ساتھ موجود نہ... محور پر فی گھنٹہ ایک ہزار میل کی شرح سے گردش کرتی ہے۔ اگر وہ فی... شرح سے گھومے تو ہمارے روز و شب اب سے دس گُنے لمبے ہو جا... طویل دن میں گرم سورج ہماری نباتات کو جلا کر راکھ کر دے گا اور ط... باقی بچی ہوئی روئیدگی بھی سردی سے منجمد ہو جائے گی۔

پھر سورج جو ہمارا سرچشمۂ حیات ہے، اُس کی سطح پر درج... ہے اور ہماری زمین اُس سے اتنی دُور ہے کہ یہ "ابدی آتش" ہمیں... لیے کافی ہوتی ہے، اِس سے زیادہ نہیں گرماتی کہ ہمیں جلا ہی ڈالے... اگر سورج اپنے موجودہ اشعاع کو گھٹا کر آدھا کر دے تو

ئیں اور اگر وہ اپنے اشعاع کو ڈیوڑھا کر دے تو ہم بھن کر کباب ہو جائیں !

زمین کی ڈھلان جو ۲۳ درجے کے زاویہ پر ڈھلواں ہے، ہمارے لیے موسموں کے
ات پیدا کرتی ہے۔ اگر وہ ڈھلوان اور اس طرح ترچھی نہ ہوتی تو سمندر سے نکلنے والے
ت شمال و جنوب کے رُخ حرکت کر کے ہمارے لیے برف کے براعظم جمع و پیدا کر دیتے۔
ہمارا چاند اس کے اصل فاصلے کے بجائے صرف پچاس ہزار میل دُور ہو جائے تو ہمارے
ر اتنے غیر معمولی طور پر بڑے ہو جائیں کہ تمام براعظم روزانہ دوبار تہہ آب ڈوب رہیں
دے زمین کے پہاڑ تک جلد ہی پانی سے کٹ کٹا کر بہہ جائیں۔ اگر قشر ارض (زمین
ائی سطح) صرف دس فیٹ زیادہ دبیز ہوتا تو آکسیجن موجود ہی نہیں ہو سکتی اور اس کے
ام ذی حیات مخلوقات کی موت واقع ہو جاتی۔ اگر سمندر چند ہی فیٹ اور زیادہ گہرا
ر کاربن ڈائی آکسائڈ اور آکسیجن جذب ہو جاتے اور کوئی نباتی حیات باقی نہ رہتی، یا اگر
رۂ ہوائی اور زیادہ پتلا (حجم میں کم تر) ہوتا تو اُن لاکھوں شہاب ثاقب (ٹوٹنے والے
ں) میں سے جو اب روزانہ خلا یا فضا میں جل کر راکھ ہو جاتے ہیں، چند شہاب ثاقب
کے تمام حصوں میں گر کر ہر جگہ آگ لگا دیتے !

مندرجہ بالا وجوہ اور ایسی ہی دوسری بے شمار مثالوں سے صاف واضح ہوتا ہے
ے کرۂ ارض پر حیات کے محض اتفاقاً موجود ہونے کا شائبہ لاکھوں کروڑوں میں سے
و بھی ہرگز نہیں ہو سکتا۔

(۲) حیات کی خوش تدبیری اور حاضر دماغی (جس کی وجہ سے وہ اپنے مقصد،
و غایت کو انجام دے لیتی ہے اور اس کے حصول کے لیے تمام اچھے برے حالات سر
لیتی ہے)، ایک ہمہ گیر جاری و ساری "عقلِ کُل" کی مظہر ہے۔

حیات خود کیا ہے ؟ اس راز کی تہہ تک تو کوئی انسان نہیں پہنچا ہے۔ حیات
تو وزن ہے اور نہ ابعاد ہیں، مگر وہ طاقت اور قوتِ عمل ضرور رکھتی ہے۔ ایک نوخیز
سی جڑ بڑھتے بڑھتے سنگین چٹان میں درز پیدا کر دیتی ہے۔ حیات نے زمین، پانی
پر فتح حاصل کر لی ہے، عناصر پر اقتدار حاصل کر کے انھیں اپنا مطیع بنا لیا ہے اور
یں تحلیل ہونے اور پھر اپنے مرکبات بنا لینے پر مجبور کر سکتی ہے۔

ذرا نخزمایہ (اوّلیں مادۂ حیات) کے ایک تقریباً غیر مرئی ننھے قطرہ کو دیکھیے، جو
ت فالودہ نما اور حرکت پذیر ہے اور آفتاب سے توانائی حاصل کرتا ہے۔ یہ واحد خلیہ،
ت کہر جیسا ننھا سا قطرہ اپنے اندر جرثومۂ حیات کو تھامے رکھتا ہے (اُس بیج کو،
ہ حیات پھوٹ نکلتی ہے) اور اس حیات کو ہر زندہ رہنے والی چھوٹی بڑی چیز
م کرنے کی قوت رکھتا ہے۔ اِس ننھے قطرے کی قوتیں ہمارے نباتات و حیوانات

اور ہماری قوم سے زیادہ عظیم و برتر ہیں، کیوں کہ ساری زندگی اور اس کی چہل پہل اسی سے
نکلتی ہے۔ حیات کی تخلیق نیچر یا قدرت نے نہیں کی۔ آگ سے جلی جھلی ہوئی چٹانیں اور ایک
بے نمک سمندر عطائے حیات کے ضروری لوازم پورے نہیں کر سکتا تھا :
پھر اُسے یہاں کون لایا ؟ وہ آ کیسے گئی ؟

(۳) ادنیٰ حیوانات میں عقلِ حیوانی کی موجودگی لامحالہ زبانِ حال سے ایک رحیم
و شفیق خالق کی ہستی کا اعلان کرتی ہے، ورنہ یہ بے چارے جانور دیگر لحاظ سے کس قدر
بے بس و لاچار ہیں۔

نوعمر سامن مچھلی برسوں سمندر میں گزارتی ہے اور پھر اپنے مالوف دریا میں واپس
آجاتی ہے اور اس منزل تک پہنچنے کے لیے وہ دریا کی اُسی جانب کو اوپر جاتی ہے جس جانب
میں اُس کی پیدائشی باجگزار ندی (جس میں اُس نے جنم لیا تھا) بہہ کر داخل ہوتی ہے۔
غور کرنے کی بات ہے کہ وہ کیا چیز ہے، جو سامن مچھلی کو صحیح طور پر ٹھیک اُسی ٹھکانے پر
واپس لے آتی ہے ؟ اگر آپ اُسے دوسری باجگزار ندی کی شاخ میں منتقل کر دیں تو وہ فوراً
پہچان لیتی ہے کہ میں بھٹک کر غلط راستہ پر آ گئی ہوں اور پھر جد و جہد کر کے نیچے کی طرف
واپس جا کر اُس خاص بڑے دریا میں آجاتی ہے، جس سے اس کی باجگزار ندی کا تعلق
تھا اور وہاں سے پلٹ کر بہاؤ کے مخالف رُخ میں سفر طے کر کے زیادہ صحیح راستہ اختیار کر کے
اپنی منزلِ مقصود تک پہنچ جاتی ہے۔

اِس سے بھی زیادہ مشکل حل طلب معمہ بام مچھلیوں کے جبلی کردار کا ہے۔ یہ عجیب و
غریب مخلوقات سنِ بلوغ کو پہنچنے پر ہر مقام کے تالابوں اور ندیوں سے ہجرت کر کے، حتیٰ کہ
یورپ کے تالابوں اور ندیوں کی بام مچھلیاں تک سمندر میں ہزاروں میل کا فاصلہ طے کر کے،
بالآخر برمودا کے قریب کے اتھاہ سمندروں میں پہنچ جاتی ہیں۔ وہیں وہ اپنے بچے پیدا کرتی
ہیں اور پھر وہیں مر جاتی ہیں۔ اب اُن کے یہ ننھے بچے (جو صریحاً سوائے اس کے کہ ہم پانی
کے ایک لق و دق جنگل میں ہیں اور کچھ نہیں جانتے) بہرحال واپس لوٹنا شروع کرتے ہیں
اور اپنا راستہ ڈھونڈ ڈھانڈ کر نہ صرف اسی ساحل پر پہنچ جاتے ہیں، جہاں سے ان کے والدین
آئے تھے، بلکہ پھر وہاں سے اُن کی مخصوص ندیوں، تالابوں اور جھیلوں میں بھی آجاتے ہیں۔
چناں چہ بام مچھلیاں پانی کے اِن سب ذخیروں میں بود و باش کرتی ہوئی پائی جاتی ہیں۔
زنبور یا بھڑ ایک آنکھ پھوڑ ٹڈے کو پکڑ کر بے بس کر دیتی ہے۔ زمین میں ایک
سوراخ بناتی ہے اور ٹڈے کو ٹھیک ایسی جگہ ڈنک مارتی ہے کہ جس سے وہ مرتا نہیں بلکہ
صرف بے ہوش ہو جاتا ہے اور ایک طرح کے محفوظ کردہ گوشت کی شکل میں زندہ رہتا ہے
پھر وہ بھڑ انڈے دے کر سلیقہ کے ساتھ اس طرح رکھ دیتی ہے کہ جب اس کے بچے انڈوں

سے باہر نکلیں تو وہ ٹِڈّے کو مارے بغیر صرف اُس کے گوشت کو کُتر کُتر کر کھا سکیں۔ پھر بھڑ انڈے اس طرح رکھنے کے بعد اُڑ کر چلی جاتی ہے اور وہ اپنے بچوں کو کبھی نہیں دیکھتی۔

ماند و بود کے ایسے عجیب و غریب اور پُر اسرار اسالیب کار کی توجیہہ محض قانونِ توافق کے ذریعہ ہرگز نہیں کی جاسکتی۔ اسالیبِ کار اور کردار کی ایسی سمجھ بوجھ بجُز عطیۂ خدائی کے اور کسی طرح نہیں حاصل ہو سکتی!

(۴) انسان کو جبلّت یا عقلِ حیوانی سے بڑھی چڑھی ایک زائد چیز عطا کی گئی ہے، یعنی عقل و فہم کی قوت۔

دوسرے کسی حیوان میں دس تک گِننے کی قابلیت کی موجودگی کا ثبوت کبھی نہ دیکھا نہ سُنا گیا ہے، نہ اِس تک کا کہ وہ دس کے معنی بھی سمجھتا ہو۔ درآں حالیکہ جبلّت (عقلِ حیوانی) بانسری کے ایک منفرد سُر کی طرح ہے، خوش آہنگ مگر محدود۔ انسانی دماغ میں آرکسٹرا (روشن چوکی) کے تمام موسیقی آلات (سازوں اور باجوں) کے تمام سُر موجود ہیں۔ اِس چوتھی دلیل کے متعلق زیادہ طول طویل بحث کی چنداں ضرورت نہیں۔ انسانی عقل و فہم کی بڑی خوبی یہ ہے کہ ہم اُسی کی بہ دولت اپنی ذات کی اس امکانی حقیقت کا تصور کر سکتے ہیں کہ ہم جو کچھ ہیں، محض اسی وجہ سے ہیں کہ ہمیں اُس عالمگیر "عقلِ کُل" کی ایک رمق برابر چنگاری حاصل ہوئی ہے!

(۵) تمام بندوبستِ حیات، فراہمیِ اسباب اور خوش تدبیری کی موجودگی بعض ایسے مظاہر سے آشکار ہوتی ہے، جن کا ہمیں علم ہو گیا ہے، مگر جن سے ڈارون واقف نہیں تھا۔ مثلاً "جینس" (موروثی خصائص کو منتقل کرنے والے نہایت دقیق اجزائے عاملہ) کے عجائبات۔

یہ خارج از وہم و گمان و قیاس ننھے "جینس" اس قدر دقیق و لطیف ہوتے ہیں کہ اگر دنیا کے تمام آدمیوں کے اِن وِرثی عوامل کو کسی ناقابلِ تصور ترکیب کی مدد سے ایک جگہ اکٹھا کر دیا جائے تو بھی یہ بمشکل ایک چُٹکی بھر ہوں گے۔ بایں ہمہ یہ ورائے خورد بینی جینس اور ان کے رفقاء "کروموسومس" (اجسامِ لونیہ) ہر زندہ خلیہ میں موجود و سکونت پذیر ہوتے ہیں اور یہی تمام انسانی، حیوانی اور نباتی خصائص کی اصلی کنجی ہیں۔ بھلا یہ جینس لاتعداد آباؤ اجداد کی تمام طبعی وراثت کو اپنے اندر کس طرح مقفل رکھتے ہیں؟ اور اُن میں سے ہر ایک کی نفسیات کو اتنی بے حد چھوٹی سی جگہ میں کیوں کر محفوظ رکھتے ہیں؟

درحقیقت ارتقا یہیں سے شروع ہوتا ہے۔ اِس خلیہ میں جو ایک وحدت ہے جو جینس کو گرفت میں رکھتی ہے اور ان کی حامل و ناقل ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ چند کروڑ جواہر (ATOMS) جو ایک ورائے خورد بینی جین کی شکل میں محبوس و مقفل ہوتے ہیں، روئے زمین کی تمام حیات پر کس طرح مکمل حکمرانی کرتے ہیں، ایک ایسی مثال پیش کر[تی ہے] اُس بے مثال عمیق فراست و دانائی، قدرتِ فراہمیِ اسباب، کارساز[ی] کا اظہار ہوتا ہے، جو صرف ایک خلاقِ عقل و فہم ہی سے ظہور میں آسکتی[۔] کوئی دوسرا نظریہ صحیح یا کارآمد نہیں ہو سکتا۔

(۶) نظامِ قدرت کے انتظامات کو دیکھ کر ہم اس حقیقت [کا اعتراف] کرنے پر مجبور ہیں کہ صرف ایک لامتناہی اور بے پایاں عقل ہی ایسی فہم کے ساتھ ہر چیز کے متعلق پیش بینی اور پیش بندی کے ساتھ دروبست [کر سکتی ہے۔]

بہت برس پہلے آسٹریلیا میں ناگ پھنی کے ایک نوع کے پود[ے باڑھ] کے طور پر بوئے گئے تھے۔ چوں کہ آسٹریلیا میں اس ناگ پھنی کے کوئی دشم[ن نہ تھے،] اس لیے اس نے وہاں جلد ہی ایک عظیم بالیدگی حاصل کر لی اور نہایت [تیزی سے] پھیل گئی۔ اس کا پھیلاؤ خطرناک طور پر بڑھتا گیا، یہاں تک کہ اس کے [اتنے] بڑے رقبہ کو ڈھانک لیا، جو طول و عرض میں انگلستان کے برابر جا پہن[چا۔] دیہات سے لوگ نکل نکل کر بھاگنے لگے اور اُن کی ساری کھیتیاں تبا[ہ ہو گئیں۔] ذریعۂ حفاظت و تحفظ کی تلاش میں ماہرینِ علم الحشرات نے سار[ی دنیا چھان ماری۔] بالآخر انھوں نے ایک ایسا کیڑا دریافت کر لیا، جس کی خوراک صرف نا[گ پھنی تھی اور وہ] کسی دوسری چیز کو کھا کر زندہ نہیں رہ سکتا تھا۔ یہ کیڑا بچے بھی بہ کثرت [دیتا تھا اور] آسٹریلیا میں اس کے دوسرے دشمن کیڑے بھی موجود نہیں تھے۔

اس طرح حیوان (کیڑے) نے نبات (ناگ پھنی) پر فتح [پائی۔ اب] ناگ پھنی کی مصیبت دور و ناپید ہو گئی ہے اور صرف اُس سے حفاظ[ت کرنے والے] کیڑے کے چند باقیات رہ گئے ہیں، جو ناگ پھنی کی دائمی روک تھام [کے لیے کافی ہیں۔]

کائنات میں ایسے دفاع و بقا اور مؤثر روک تھام کے انتظ[امات وسیع] پیمانہ پر موجود ہیں۔ بھلا جلد جلد پیدا ہونے والے اور بہ کثرت افزائش [پانے والے حشرات] نے دنیا پر غلبہ کیوں نہیں حاصل کر لیا ہے؟ اس لیے کہ وہ انسان کے [مانند] کوئی پھیپھڑے نہیں رکھتے اور صرف تنفسی نالیوں کی راہ سے سانس [لیتے ہیں۔ جب] حشرات بڑھتے اور بڑے ہوتے ہیں تو دورانِ بالیدگی میں اُن کی یہ سا[نس کی نالیاں اس] تناسب سے نہیں بڑھتی ہیں، جس تناسب سے اُن کے جسم کی تر[قی] بڑھتی ہے، اسی لیے عظیم جسامت رکھنے والا کوئی کیڑا کبھی نہیں ہوتا ہے۔ محدودیت یا حد بندی نے اِن سب کی روک تھام کر رکھی ہے۔ اگر اس [قسم کا] روک تھام کا انتظام موجود نہ ہوتا تو انسان کا زندہ رہنا محال ہو جاتا۔

ظِ صحت

اچھے مریض زیادہ عرصہ تک زندہ رہتے ہیں

حامد اللہ افسر

جب تم ایک معالج کے پاس علاج کے لیے جاتے ہو تو تم یہ سوچتے ہو
کیا یہ ایک اچھا
لج ہے؟ لیکن کبھی تم
سے کبھی یہ پوچھتے ہو کہ
میں ایک اچھا مریض
ں؟" دوسرے سوال کا
ب پہلے سوال کے جواب سے زیادہ اہم ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ تمھاری تن درستی کا
دار زیادہ تر خود تم پر ہے اور اس بات پر ہے
س حد تک اپنے معالج سے تعاون کرتے ہو۔
اوقات بہتر سے بہتر معالج کا شعور اور ہنرمندی
بصیرت کچھ کام نہیں دے سکتی۔ اگر تم مرض کی
ا میں اس سے مشورہ نہ کرو یا
ج کے دوران میں اس سے تعاون نہ کرو۔

قریب قریب ہر ملک میں بُرے مریضوں
صدی تعداد بُرے معالجوں سے بہت زیادہ ہے۔

اگر تمھارا معالج اچھا نہیں ہے تو تم کسی دوسرے معالج کا علاج
سے موجود اچھا ہو۔ لیکن اگر تم بُرے مریض ہو تو تم اپنے سوا اور کسی سے مدد
لے سکتے اور یہی کام ذرا مشکل ہے۔

ڈاکٹر پیٹر جے اسٹین کران نے بُرے مریض کی ایک مثال دی ہے،
تے ہیں" ایک صاحب تھے مسٹر جونز، وہ ایک دفعہ اسپتال میں اپنے
دوست کی مزاج پُرسی کے لیے گئے جو بیمار تھا۔ مسٹر جونز راہ میں بیہوش
گر پڑے۔ بظاہر وہ خاصے تن درست تھے۔ خوش قسمتی سے ایک ڈاکٹر
موجود تھا۔ جب اس کی مدد سے مسٹر جونز کو ہوش آیا تو اُنھوں نے
سے کہا "مجھے ہلکی سی بدہضمی ہے" ڈاکٹر نے کہا "جب آپ یہاں موجود
ہیں تو میری رائے یہ ہے کہ آپ اپنا معائنہ کرا لیجیے۔"

مسٹر جونز کو پہیے دار کرسی پر لٹا کر الکٹرو کارڈیو گراف مشین کے
میں پہنچایا گیا، جہاں معائنے کے بعد معلوم ہوا کہ وہ قلب کے مرض میں
مبتلا ہیں۔ ڈاکٹر نے انھیں مشورہ دیا کہ آپ ایک ہفتہ
بستر میں آرام کیجیے۔ مسلسل امتحانات کے بعد یہ بات صحیح طور پر معلوم ہو سکے
گی کہ خون کی نالی میں کوئی رکاوٹ پیدا ہو گئی ہے یا نہیں؟ اگر رُکاوٹ
موجود ہوئی تو طویل عرصہ تک آرام و استراحت
کی ضرورت ہوگی تا کہ دل کے جن پٹھوں کو
ضرر پہنچا ہے وہ ٹھیک ہو جائیں۔

مگر مسٹر جونز یہ باتیں سُن کر ہنس پڑے
اور کہنے لگے "میں اور بستر میں لیٹوں گا، یہ
بھی خوب ہوئی! میرے دل میں کوئی خرابی
ورابی نہیں ہے، نہ مجھے کوئی تکلیف ہے، یہ
سب معالجوں کے وہم ہیں۔"

اگلے ہی دن مسٹر جونز کا انتقال ہو گیا۔

اگر مریض پوری طرح معالجوں کے ساتھ
تعاون نہ کریں تو یہ تمام عجیب و غریب طبی ایجادیں جو روز ظہور میں آ رہی ہیں،
بے کار رہیں گی اور اُن سے کوئی فائدہ حاصل نہ ہو سکے گا۔

لیکن تمام مریضوں کا انجام اتنا الم ناک نہیں ہوتا جتنا مسٹر جونز کا ہوا۔
ایک خاتون تھیں مسز بی۔ بظاہر آثار وہ موت کے مُنھ میں پہنچ چکی تھیں، ان کا
خون پانی کی طرح بے رنگ ہو گیا تھا اور خون کے سُرخ خلیے اتنے کم ہو گئے تھے
کہ نہ ہونے کے برابر تھے۔ ہفتہ میں چھے مرتبہ نقل خون کے عمل نے انھیں اس
قابل بنایا کہ تشخیص ہو سکی۔ ان کے جسم میں خون کی انتہائی کمی کا سبب ناقص
تغذیہ اور حیاتین کی کمی تھی۔ اس امر سے وہ خود بھی آگاہ نہیں تھیں کہ وہ مہینوں
سے بھوکوں مر رہی ہیں۔ ان کا معمول یہ تھا کہ ناشتہ میں قہوہ اور ایک سگرٹ،
دوپہر کے کھانے میں ایک میٹھی ٹکیہ اور قہوہ۔ رات کے کھانے میں قہوہ اور
ایک گوشت کا ٹکڑا۔ وہ بہت خوش حال تھیں اور اچھی اور صحت بخش
غذا مہیا کر سکتی تھیں مگر ان کا عذر یہ تھا "کون اتنا وقت صرف کرے اور

کھانے کا جنجال مول لے۔"

اگلے دو مہینے میں کافی تعداد میں حیاتین کھانے سے اور صحت بخش خوراک سے اُن کے وزن میں تیس پونڈ کا اضافہ ہوا۔ ان کی تن درستی اور شکل وصورت میں ایسی کایا پلٹ ہوگئی کہ دیکھ کر حیرت ہوتی تھی، لیکن یہ حیرت اتنی زیادہ نہیں تھی جتنی خود ان خاتون کو ہوئی۔ جب انھیں معلوم ہوا کہ وہ خود اپنی علالت کی ذمّہ دار تھیں اور وہ چاہتیں تو اُسے روک سکتی تھیں۔

بیماری سے محفوظ رہنا یا اُس کی تخفیف یا علاج تم میں اور تمھارے معالج میں اتحاد و اتفاق اور تعاون پر منحصر ہے۔

ڈاکٹر پیٹر جے اسٹین کران نے ایک اور واقعہ بیان کیا ہے وہ کہتے ہیں "میڈیسن ایونیو میں دو دوست ٹہلتے ہوئے جا رہے تھے، ان میں سے ایک جج تھا اور ایک ممتاز سوداگر۔ جب وہ دونوں ایک دوا فروش کی دکان کے پاس سے گزر رہے تھے تو جج نے اپنے دوست سوداگر سے کہا "مجھے یہیں چھوڑ دو، کئی دن سے دل میں کچھ سوزش سی ہو رہی ہے، اس کے لیے کوئی دوا لے کر پی لوں" یہ کہہ کر اور اپنے دوست سے رخصت ہو کر وہ دوا فروش کی دکان میں چلے گئے۔ وہاں کوئی دوا ایک چھوٹے گلاس میں بنا کر دوا فروش نے انھیں دی جسے وہ پی گئے۔

یہ علاج میں لیت ولعل کرنے والے جج صاحب معدہ کے کینسر میں مبتلا تھے، تین چار مہینے بعد ان کا انتقال ہوگیا۔ ان کے دوست سوداگر کو بڑا افسوس ہوا۔ وہ کہنے لگے "جج پر جو کچھ گزری اس پر نظر رکھتے ہوئے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ جو سمجھ دار آدمی خود اپنا علاج کرتا ہے اُسے اپنے دماغ کا معائنہ کرانا چاہیے"

زیادہ تعداد اسی قسم کے مریضوں کی ہوتی ہے۔ ممکن ہے خود تم بھی ایک بُرے مریض ہو۔ معالج اور مریض دونوں متحد ہو کر مرض سے جنگ آزما ہوتے ہیں۔ علاج میں دونوں برابر کے شریک ہیں۔ تشخیص کے وقت معالج کا کام زیادہ اہم ہوتا ہے۔ اس وقت مریض بے عمل رہتا ہے، پھر وہ وقت آتا ہے جب صورت حال بالکل برعکس ہو جاتی ہے۔ اب جو کچھ کرنا ہے وہ مریض کو کرنا ہے۔ مرض سے اس متحدہ جنگ کا انحصار اس امر پر ہے کہ مریض معالج کی ہدایتوں پر پورے طور پر عمل کرتا ہے یا نہیں۔

مثلاً ایک شخص شدید کھنچاؤ اور تناؤ کا مریض ہے مگر اس کے باوجود وہ مخدوش رفتار کے ساتھ زندگی بسر کر رہا ہے، یا ایک ذیا
ہے جو اپنی غذا میں احتیاط سے کام نہیں لیتا یا انسولین نہیں ک
عورت ہے جس کے پستان میں گلٹی نکل آئی ہے مگر معالج سے
کرتی اس لیے کہ وہ ڈرتی ہے کہ معالج کسی مہلک اور لاعلاج م
لے دے۔ اسی ڈر سے وہ ٹالتی رہتی ہے یہاں تک کہ پھر علا
ہے۔ یہ سب بڑے مریض ہوتے ہیں اور وقت سے پہلے دنیا سے
غرض مرض کے خلاف جنگ میں فرائض کے اعتبار سے
کا ہوتا ہے اور ثانوی درجہ معالج کا، مثلاً ایکس رے اور دوسر
ہیں جن سے معدہ کے کینسر کی ابتدائی حالت میں نشان دہی کی جا
مریض تو اس جج کی طرح جس کا ذکر ہم نے اوپر کیا ہے، اپنے گیس یا
کو دور کرنے کے لیے کسی دوا فروش کی دکان میں "کوئی" دوا پی ر
مریضوں کو اندازہ ہوتا کہ ان کا وقت کس قدر بیش بہا ہے اور ایک
بغیر انھیں معالج سے ملنا ضروری ہے۔ تعویق بعض اوقات علاج کو نا
معالج کے پاس جانے میں دیر لگانے سے مریض نہ خود اپنی تن درستی
ہے نہ اپنے معالج سے۔ اس حالت میں جدید ترین دوائیں بھی جن ک
سے شاید ہی کسی کو انکار ہو بالکل بے کار ہو جاتی ہیں۔ مثلاً ایک شخص
ہے اور اپنی لاعلمی کی وجہ سے وہ اُسے محض نزلہ سمجھ رہا ہے اور اس ک
ہے اور اسی خبط میں اس نے اتنا وقت گزار دیا کہ پینسلین اور
اسٹیپٹومائسین بھی اس کو کوئی فائدہ نہ پہنچا سکیں یا مثلاً اگر کینسر کا
لعل کرتا رہا اور اتنا عرصہ گزر گیا کہ مرض سارے جسم میں پھیل گیا تو ا
ریڈیم اتنے ہی کمزور ثابت ہوں گے جتنی موسم سرما میں ایک سور
ہوتی ہے اور جدید ترین سرجری بھی کوئی مدد نہ کر سکے گی۔ جب
میں ڈالتے ہو جب تم ایک چھوٹی سی رسولی کے لیے ڈاکٹر سے مش
تاخیر کرتے ہو تو تم حقیقت میں اس مٹی کے ڈھیر کو جو پھوڑا بننا
بنا رہے ہو۔ صحیح تشخیص صرف معالج ہی کر سکتا ہے، تن درستی
ثابت ہو سکتا ہے۔

خودرا فضیحت دیگراں را نصیحت

پریسیڈنٹ آئزن ہاور جب تک وائٹ ہاؤس میں رہے انھوں نے کبھی
ورائڈ آمیز پانی نہیں پیا۔ بہت لوگ جو فلورائڈ آمیز پانی کے مخالف ہیں یہ کہتے
ں کہ ہم نے ایسے پانی کے خلاف جہاد میں اس حقیقت کو پیش کیا اور اس کی تردید نہیں
کی اور وہ آج بھی اپنے بیان کو ثابت کرنے کے لیے تیار ہیں۔ اس چیلنج کے جواب میں
ٹ ہاؤس سے جو جوابات موصول ہوئے ان کے الفاظ ہمیشہ کچھ اس قسم کے ہوتے
کہ ان سے کوئی شخص یہ اندازہ نہیں لگا سکتا تھا کہ آیا صدر امریکا فلورائڈ آمیز پانی
تعمال کرتے ہیں یا نہیں۔

مغرب میں بھی آج کل جدید سائنس کی بہت سی اختراعات کی افادیت کو
ی کیا جارہا ہے اور نئی ایجادات پر الزام لگایا جارہا ہے کہ وہ تعمیری سے زیادہ تخریبی ہیں۔
الزام ایسی چیزوں پر نہیں لگایا جارہا ہے جو سرے سے انسان کی تباہی ہی کے لیے
ی گئی ہیں بلکہ ان چیزوں پر لگایا جارہا ہے جن کے متعلق کہا جاتا ہے کہ انسان کی بھلائی
لیے ہیں اور امن وسلامتی کے مقصد کو تقویت دینے والی ہیں!

بہرحال مذکورۂ بالا سوال کے جواب میں بجائے اصل سوال کے 'ہاں' یا 'ناں'
ں جواب دینے کے وائٹ ہاؤس کی جانب سے مقدس الفاظ میں اس بات کا یقین
یا جاتا رہا ہے کہ امریکا میں عوامی صحت کی خدمات کو ٹھیک ٹھیک سائنس کی روشنی
انجام دیا جارہا ہے جو شک سے قطعاً بالا ہے۔ حالاں کہ ان سے اس قسم کا کوئی سوال
یں کیا جاتا تھا کہ آیا سائنس کوئی قطعی چیز ہے یا نہیں یا اس کو کہاں تک ملحوظ رکھا جارہا
۔ ایک سیدھا سوال یہ تھا کہ آیا صدر فلورائڈ آمیز پانی پیتے ہیں یا نہیں لیکن اس کا کبھی
ئی قطعی جواب نہیں دیا گیا۔ ایک مرتبہ صدر کے مشیر طبی میجر جنرل ہاورڈ سنڈر نے
سوال کے جواب میں لکھا "وہ پینے کے پانی کے معاملے میں صدر کی صحت کی نہایت

تن دہی اور احتیاط سے نگرانی کررہے ہیں لیکن بدقسمتی سے وہ یہ نہیں بتا سکتے کہ انھیں
کس قسم کے پانی کے استعمال کا مشورہ دیا گیا ہے کیوں کہ اس سے فوری طور پر یہ
نتیجہ نکال لیا جائے گا کہ صدر کے دفتر کی اس معاملے میں کیا پوزیشن ہے۔"

ذاتی طور پر ہمیں اس سے کچھ بحث نہیں کہ صدر کس قسم کا پانی استعمال کرتے
ہیں۔ البتہ اس صورتِ حال سے یہ پتہ ضرور چلتا ہے کہ جس پانی کو عوام کے لیے زیادہ
بتایا جارہا ہے اور عوام کو زبردستی پلایا جارہا ہے اسی پانی کو صدر کی صحت کے لیے
مناسب نہیں سمجھا جاتا۔ بہرحال صدر خود کس قسم کا پانی پیتے ہیں، اس کا فیصلہ
ایک خبر سے کیا جاسکتا ہے جو ۲ جون ۱۹۶۰ء کے واشنگٹن پوسٹ میں شائع ہوئی تھی
صدر کے مشیر طبی میجر جنرل سنڈر نے ایک دعوت میں، جو ان کے اعزاز میں دی گئی
تھی، کہا "صدر کی صحت طبی کمالات اور حسنِ تدابیر سے زیادہ بوتل کے معدنی پانی کی
رہینِ منت ہے۔" اسی کے ساتھ ڈاکٹر سنڈر نے مزید کہا کہ صدر نل کے پانی کے بجائے بوتل
کا پانی پیتے ہیں خواہ سفر میں ہوں یا حضر میں۔ علاوہ ازیں نیویارک جرنل امریکن نے
۱۴ مارچ ۱۹۵۷ء کی اشاعت میں فاؤنٹن ویلی اسپرنگ واٹر کمپنی کے صدر کا
ایک خط شائع کیا تھا جس میں کہا گیا تھا، "ستمبر ۱۹۵۵ء میں صدر جنرل سنڈر کے
مشورے کے مطابق فاؤنٹین ویلی کا غیر مقطر پانی استعمال کرتے ہیں۔"

آپ کی دل چسپی کے لیے ہم بتانا چاہتے ہیں، ریاست ہائے متحدہ امریکا کی
سینیٹ (سنات) کے تمام ممبر بھی بوتلوں کا معدنی پانی پیتے ہیں (یہ بات ہم سارجنٹ
ایٹ آرمس جوزف ڈیوک کے حوالے سے لکھ رہے ہیں)۔

اور طرفہ تماشہ دیکھیے، ڈاکٹر جیرالڈ جے کوکس جو پانی میں فلورائڈ کی آمیزش
کے سب سے بڑے علم بردار ہیں، خود بھی چشمہ کے معدنی پانی کی بوتلوں کا پانی پیتے

ہیں۔ یہ بزرگوار اگرچہ پیٹسبرگ میں رہتے ہیں لیکن سارے ملک میں فلورائڈ آمیز پانی کی
تبلیغ کے لیے سفر کرتے پھرتے ہیں اور فلورائڈ آمیز پانی کی حمایت میں جذباتی اور آتشیں
تقریریں کرتے پھرتے ہیں۔ اس بات کے ثبوت میں ہم پولر واٹر کمپنی کے ایک خط کا حوالہ
پیش کرتے ہیں جس میں کہا گیا ہے کہ ڈاکٹر کوکس اور ڈاکٹر جونس ساک (جو پیٹسبرگ کی
دوسری معروف شخصیت ہیں) بوتلوں میں بھرا ہوا چشمے کا پانی پیتے ہیں۔

خود ڈاکٹر کوکس نے جرنل آف دی امریکن ڈینٹل ایسوسی ایشن (اپریل ۱۹۵۰ء)
میں ایک مقالہ لکھا ہے جس میں کہتے ہیں "دانتوں کے میننے (انیمل) پر بدنما دھبے پڑجانے
کے مسئلے کو بعض اوقات مقامی علاجوں سے حل کیا جاتا ہے حتیٰ کہ بعض اوقات دانت
اکھاڑ کر بتیسی لگانا پڑتی ہے" یہ بات یقین کی حد تک ثابت ہو چکی ہے کہ دھبے فلورائڈ
کی سمیت سے پیدا ہوتے ہیں۔ چناں چہ ان دھبوں کے سلسلے میں آگے چل کر کہتے ہیں۔
"غذا اور پانی کے ساتھ جتنا فلورائڈ استعمال ہوتا ہے اس کا اندازہ تو کیا جا سکتا
ہے لیکن فلورائڈ کی کتنی مقدار منجنوں، دانتوں کی کریموں، منہ کے غسول اور ثانی
وغیرہ کے ساتھ جسم میں پہنچ جاتی ہے اس کا حساب ممکن نہیں ہے" ایسی صورت میں
اگر ڈاکٹر کوکس خود معدنی پانی پیتے ہیں تو اس پر تعجب نہ ہونا چاہیے۔

ڈاکٹر جوزف سی موہلر (انڈیانا یونیورسٹی) جنھوں نے دانتوں کی بوسیدگی
کے لیے فلورائڈ کی افادیت کو ثابت کیا ہے اور حکومت سے پانی میں اس کی آمیزش کو
منوایا ہے، کہتے ہیں کہ بچے تین طریقوں سے فلورائڈ حاصل کرتے ہیں۔ پینے کے پانی
سے، براہ راست دانتوں پر استعمال کرنے سے اور ٹوتھ پیسٹ کے ذریعے سے۔
مستند ارباب اختیار اطمینان دلاتے ہیں کہ فلورائڈ جو ان تیز ترین زہروں میں سے ہے
جن سے انسان واقف ہے، پینے کے پانی میں مضرت رساں نہیں ہو سکتا کیونکہ پانی
کا محکمہ بڑی احتیاط سے فلورائڈ کی آمیزش کی نگرانی کرتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ
وہ ہمیں یقین دلاتے ہیں کہ ہر بچہ صرف بے ضرر مقدار میں پانی پیے گا اور کوئی شخص
پانی کے پینے میں اس کی بے ضرر مقدار سے تجاوز نہیں کرے گا۔

یہ یقین دہانی جس قدر احمقانہ ہے اس کے بیان کرنے کی ضرورت نہیں۔
پھر اس مرکب حماقت کو کیا کہا جائے کہ جب یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ فلورائڈ
آمیز پانی کے علاوہ ہر بچے کو دانتوں پر فلورائڈ ملنا چاہیے اور دانتوں کی صفائی
کی اشیا میں بھی اس کو شامل ہونا چاہیے۔

دوسری طرف بہت سے سائنس داں اپنے تجربات کی بنا پر شہادت
دیتے ہیں کہ فلورائڈ انتہائی قلیل مقدار میں بھی خطرناک ہے۔ اگر پانی کی مقدار کی
حد تک فلورائڈ کا استعمال ضرر رساں نہیں ہے تو کیا اس کا تنہا استعما
نسلِ انسانی پر فلورائڈ کے نقصانات کتنے سال میں پورے طور پر نما
اور کتنی مدت میں جسم کے دوسرے مقامات پر اس کے مضر اثرات کی
شناخت کیا جا سکے گا؟ یہ ابھی کوئی نہیں بتا سکتا۔ لیکن اتنا ہم جا
بہرحال زہر ہوتا ہے اور پانی اور غذا میں اس کی لازمی شمولیت ایک د
ڈاکٹر موہلر دس سال تک یہ نعرہ لگاتے رہے ہیں کہ پانی میں فلورائڈ
دانتوں کی خستگی کا کوئی علاج نہیں ہے۔ یہ مسئلہ صرف اسی طریقے
ہے۔ لیکن اب ڈینٹل ایسوسی ایشن کے اجلاس میں وہ یہ کہتے ہیں "ہم
فلورائڈ ٹوتھ پیسٹ یا فلورائڈ کی پانی میں شمولیت یا اس کا تنہا
کی خستگی سے نجات کا باعث ہو سکتا ہے ——— بلکہ ہم یہ کہنے
طریقوں سے فلورائڈ کے استعمال کے ساتھ ساتھ مناسب غذا او
کرنا بھی ضروری ہے اور یہ مجموعی تدابیر ہی دانتوں کے غاروں کی تعدا
اور بوسیدگیٔ دنداں کو کم کر سکتی ہیں۔" حالاں کہ غذا جس کو ثانوی اہ
بوسیدگی کا راز دراصل اسی میں مضمر ہے۔

فلورائڈ کو انسانیت پر مسلط کرنے کے لیے تجارتی سائنس
نہ جانے اور کتنی تدابیر اپنے کشکول میں رکھتے ہیں مثلاً وہ منصو
ہیں کہ بچوں کے جسم پر ملنے کے لیے فلورائڈ کریم تیار کی جائے،
کی چیزوں میں بھی فلورائڈ شامل کیا جائے، صابن میں بھی اس
شربتوں اور ہاضم پانیوں میں بھی پینے کے لیے فلورائڈ کی ٹکیاں اس
ان تدابیر کی وسعت کی کوئی حد نہیں ہو سکتی۔ لیکن فطری زندگی،
پرہیزگاری کی طرف کوئی توجہ نہیں کرتا کیوں کہ اس میں کوئی تجار
بلکہ الٹا نقصان ہے۔ جدید تہذیب کا مطمحِ نظر یہ ہے کہ انسان ا
حیوانی خواہش پوری کرنے میں آزاد ہے۔ یہ اس کا حق ہے اور اس حق
زیادہ استعمال کرنے میں سائنس ان کی مددگار ہے۔ اگر اس راہ پر چ
بھی درپیش ہوں گے تو سائنس ان کا بھی تدارک کر سکے گی۔ پرہیز
علاج سائنس کا مطمحِ نظر ہے۔ یہ ہے جدید سائنس کا نظریۂ حیات
لیے ساری دنیا کو دعوت دے رہی، بلکہ مجبور کر رہی ہے۔ یہ نظریہ ک
معمولی عقل کا انسان بھی سمجھ سکتا ہے۔

ہمیشہ تھکے ہوئے؟

ذرا اپنی غذا کا جائزہ لیجیے

لیلارڈ کارڈیل

ط نمبر

اکثر اصحاب جو میرے پاس مشورہ کے لیے آتے ہیں، یہی شکایت کرتے ہیں کہ
ح کے وقت مجھے بستر سے کھینچ کر اُٹھانا پڑتا ہے۔ ایک پیالی کافی پیے بغیر میں حرکت
یں کر سکتا۔ ابھی ایک چالیس سالہ شخص نے، جس کا چہرہ زرد تھا، مجھ سے یہی شکایت
اُس کی زردی اور دیگر علامات سے معلوم ہوتا تھا کہ اُس کے خون کا دباؤ کم ہے۔ جب
کہ کافی کی تحریک سے اُس کے خون کے دباؤ کو بلند نہیں کیا جاتا، اُس کی صبح گاہی
ن دور نہیں ہوتی تھی۔

یاد رکھنا چاہیے کہ صبح گاہی خستگی و درماندگی ایک خطرہ کی گھنٹی ہے، اس لیے اگر
صبح بیدار ہونے پر تکان محسوس کرتے ہیں تو بہت ممکن ہے کہ اس کا سبب خون کے
کی کمی ہو۔

جسم میں دورانِ خون کا خاص وظیفہ و غایت یہ ہے کہ جسم کے کروڑوں ننھے
ت کو جن سے تمام جسمانی ساختیں بنتی ہیں، آکسیجن اور دیگر غذائیت بخش عناصر کی
پہنچی رہے اور ان خلیات میں سے تمام فضلات خارج ہوتے رہیں، لیکن جب خون
کم ہوتا ہے تو یہ طبعی عمل تکمیل نہیں پا سکتا، جسمانی ساختیں کافی غذا سے محروم
رہ جاتی ہیں اور ان میں فضلات کا اجتماع ہو جاتا ہے۔

تکان کا ایک عام سبب

یہ صبح گاہی تکان اس قدر عام شکایت ہے کہ ڈاکٹر برنارڈ واٹ سن نے اس کا تحقیقاتی مطالعہ دو ہزار ایسے مریضوں میں کیا۔ ان سے انھیں معلوم ہوا کہ اس حالت میں بنائے فساد یا اصلی سبب غدۂ درقیہ کی سُست کاری ہے۔

غدۂ درقیہ کا اختلال دو طرح کا ہوتا ہے: درقی افراز کی کمی یا زیادتی۔ غدۂ درقیہ حیاتی سرگرمیوں کا محرک ہوتا ہے، جسم کی مشین کو ایندھن پہنچاتا ہے اور افعالِ حیات کی مقدار و رفتار کو منظم و باقاعدہ رکھتا ہے۔

چناں چہ جب کسی بالغ شخص میں درقی افراز کم ہو جاتا ہے تو وہ شخص سُست و کاہل بن جاتا ہے، اس کے بدن کی جلد موٹی اور کُھردری ہو جاتی ہے اور اُس کا چہرہ پھُولا ہوا نظر آتا ہے، وہ اس قدر غافل و ناتواں ہو جاتا ہے کہ زیادہ دیر تک بیدار اور باخبر نہیں رہ سکتا۔

غدۂ درقیہ کی وظیفیت

اِس لیے اگر آپ اپنا دن جلد شروع کرنا چاہتے ہیں تو اپنے غدۂ درقیہ کو صحیح طریقہ سے فعل انجام دینے کے لیے کافی غذائی رسد پہنچانے کا اہتمام کیجیے۔

یہ غدۂ درقیہ گردن کے سامنے کے حصہ میں نرخرے کے سامنے واقع ہے۔ اس میں ایک آیوڈین سے بھر پور افراز پیدا ہوتا ہے، جس کو "تھائرا کسین" یا درقین کہتے ہیں۔ ہمارے سارے جسمانی نظام پر غدہ درقیہ کا اثر اتنا اہم اور زبردست ہے کہ ہر گھنٹہ ہمارے جسم کا سارا خون اس کے اندر سے ایک بار گزر کر اِس توانائی بخش ہارمون (تھائرا کسین) سے مالا مال ہوتا رہتا ہے۔

اِسی کی بدولت ایک طبعی کارگزار درقیہ رکھنے والا شخص حاضر دماغ، مستعد، زود کار، حوصلہ مند اور چُست و توانا رہتا ہے۔ طبعی زندگی کے لیے یہ درقی ہارمون اس قدر ضروری اور ناگزیر ہے کہ اِس کی خفیف سی زیادتی آدمی کو ہوش مند اور عقل مند بنا دیتی ہے اور اس کی ذرا سی کمی اُسے ابلہ اور احمق کر دیتی ہے۔ غدہ درقیہ کو نامیاتی آیوڈین کی رسد پہنچانے کے لیے کیلپ ٹیبلٹس نہایت موزوں و ارزاں ذریعہ ہیں۔ اس کا ایک قرص روزانہ کافی ہے۔

نامیاتی آیوڈین ان غذاؤں سے بھی حاصل کر سکتے ہیں: مولی، واٹر کریس (چنسریا بالم، ایک قسم کی سبزی)، لیموں، انڈے کی زردی اور ہر قسم کی سمندری مچھلی۔

پروٹین، حیاتین اور معدنی نمکیات کی وافر مسلسل رسد کے ذریعہ آپ اپنے غدۂ درقیہ کو ضروری تغذیہ پہنچا کر اُس داخلی توانائی کو محفوظ رکھ سکتے ہیں جس کی عدم دستیابی تکان، خستگی، پستی اور بے ہمتی پیدا کر کے آپ کو ناتواں اور سُست کار بنا دیتی ہے۔

نفسیات

کیا لوگ تم پر بھروسہ کر سکتے ہیں ؟

روزمرہ زندگی میں یا کاروبار میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے یہ بات ضروری ہ
وگ تم پر بھروسہ کریں۔ ذیل میں چند سوالات درج کیے جاتے ہیں۔ اِن سے تمھیں خود کو
پرکھنے کا موقع ملے گا۔ اگر تم نے دو سَو سے زیادہ نمبر حاصل کیے ہیں تو تم اوسط معیار
بلند ہو :

سوالات	ہاں	کبھی نہیں	کبھی کبھی
۔ کیا میں ملاقات کے مقرّرہ وقت سے پانچ منٹ پہلے پہنچ جاتا ہوں ؟۔	۱۵	۰	۵
کیا میں بلا تاخیر بروقت خطوں کا جواب لکھ دیتا ہوں ؟۔	۱۵	۰	۵
کیا میں مقرّرہ تاریخ سے پہلے آمدنی کا ٹیکس داخل کر دیتا ہوں ؟۔	۱۵	۰	۵
جن معاشرتی کلبوں یا کاروباری انجمنوں کا میں ممبر ہوں کیا کے کسی عہدہ پر میں منتخب ہوتا ہوں یا مقرر کیا جاتا ہوں ؟	۱۵	۰	۵

سوالات	ہاں	کبھی نہیں	کبھی کبھی
۵۔ کیا میں اپنا قرض ادا کرنے کے لیے مجبور کیے جانے سے پہلے ادا کر دیتا ہوں ؟	۱۵	۰	۵
۶۔ کیا مجھے ذمّہ داری کا اچھی طرح احساس ہے ؟۔	۱۵	۰	۵
۷۔ جو لوگ مجھ سے وابستہ ہیں اور میرے دست نگر ہیں، کیا میں اُن کی ضرورتوں کا کما حقہٗ خیال رکھتا ہوں ؟۔	۱۵	۰	۵
۸۔ کیا میں باقاعدہ پابندی کے ساتھ اپنے عزیزوں کو خط لکھتا رہتا ہوں ؟۔	۱۵	۰	۵
۹۔ کیا میں معمولی معمولی معاملات میں بھی اپنے وعدے پورے کرتا رہتا ہوں ؟۔	۱۵		۵
۱۰۔ کیا میں اپنے ماتحتوں کو ملاقات کے لیے انتظار کرنے پر مجبور کرتا ہوں، جب کہ اس کی مطلق ضرورت نہیں ہوتی ؟	۰	۱۵	۵
۱۱۔ میں انسانوں کے ایک گروپ کا ممبر ہوں، اگر وہ گروپ کسی سے کوئی وعدہ کرتا ہے تو کیا میں تنہا اس وعدہ کو ایفا کرنے کے لیے تیار ہوں ؟۔	۱۵		۵
۱۲۔ کیا میں اپنے زبانی وعدہ کو اتنا ہی ناقابلِ انفساخ سمجھتا ہوں، جتنے ناقابلِ انفساخ کسی دستاویز پر میرے دستخط ہوتے ہیں ؟۔	۱۵	۰	۵
۱۳۔ کیا میں اپنی گھریلو ذمّہ داریوں کو اتنی ہی اہمیت دیتا ہوں، جتنی اپنے کاروبار اور اپنے فرائض منصبی کو دیتا ہوں ؟۔	۱۵	۰	۵
۱۴۔ کیا عصبی المزاج، بے چین اور شکّی آدمیوں پر میرا اثر اور رسوخ مفید اور صحت بخش نتائج پیدا کرتا ہے ؟۔	۱۵	۰	۵
۱۵۔ کیا میں چھوٹی چھوٹی ذمّہ داریوں سے بھی اتنی ہی احتیاط سے اور اتنی ہی مستعدی کے ساتھ عہدہ برآ ہوتا ہوں، جتنی احتیاط اور جتنی مستعدی سے اپنی بھاری اور اہم اور گراں قدر ذمّہ داریوں سے عہدہ برآ ہوتا ہوں۔	۱۵	۰	۵

میزان ۔

کیا تم ایک نارمل انسان ہو؟

حامد اللہ افسر

اگر تم ایک نارمل اور معمول کے مطابق انسان ہو تو
ری طرف دیکھ کر کوئی تمھارے نارمل ہونے کو ثابت نہیں کر سکتا۔
سب آدمی قریب قریب ایک ہی سے معلوم ہوتے ہیں۔ قد قامت
ڈیل ڈول کا کوئی خاص معیار نہیں ہوتا۔
انسان کی جسمانی ساخت کے
ماہروں نے امریکا میں وہاں
کے باشندوں کی اٹھی کا بھٹا
دریافت کی ہیں، نارمل
ہونے کا انحصار اس پر
ہے کہ تمھارا عمل کیا ہے
اور جو کچھ تم
کرتے ہو وہ کس
طرح کرتے ہو
اور اس سے
بھی زیادہ اہم
یہ بات ہے کہ جو کچھ تم کرتے ہو وہ کیوں کرتے ہو؟

اگر تم خلافِ معمول انسان ہو تو . . . .

۱- تم کسی سے نفرت نہیں کرتے۔
۲- تمھیں کسی پر غصہ نہیں آتا۔
۳- تم کبھی خوف زدہ نہیں ہوتے۔
۴- تم خود کو پسند نہیں کرتے۔
۵- تم کبھی اپنی بیوی سے نہیں لڑتے۔
۶- تم کبھی خیالی پلاؤ نہیں پکاتے۔
۷- تم کبھی فکر مند نہیں ہوتے۔
۸- تمھیں جنسی معاملات سے کوئی دل چسپی نہیں ہے۔

اگر تم خلافِ معمول انسان نہیں ہو تو . . . . .

۱- تم اپنی بیوی پر غلبہ حاصل کیے ہوئے ہو۔
۲- تم جھوٹ بولتے ہو۔
۳- تم لمبے، سیاہی مائل اور خوب صورت نہیں ہو۔
۴- تم بد گمان ہو، رشک و رقابت میں مبتلا ہو۔
۵- تمھاری کیفیتِ مزاج تبدیل ہوتی رہتی ہے۔
۶- تم شرمیلے اور حساس ہو۔
۷- تمھیں ناکامیابی کا خوف لگا رہتا ہے۔
۸- تم خود غرض ہو۔

اصل یہ ہے کہ ان سب باتوں کے ظہور میں آنے کا
ہے جو چند بنیادی محرک تمھارے اندر پیدا کرتے ہیں، چاہے تم
یا نہ ہو۔ یہ محرک تمھاری زندگی پر اس درجہ غلبہ پائے ہوئے
تم اور تمام بنی نوع انسان اس زمین پر زندہ نہیں رہ سکتے۔
پہلے دو محرک تو بالکل واضح ہیں، ایک غذا اور
حفاظت کی طرف میلان، دوسرا اولاد پیدا کرنا۔ یہ
مثلاً عزت آبرو، خود پنداری، اس چیز کا ظہور
ہماری سوسائٹی میں بیوی پر شوہر کے غلبہ اور فرما
میں ہوتا ہے۔ مرد عورت پر غلبہ حاصل کرنے کی کوشش بہ
کر دیتے ہیں۔ چھوٹے لڑکوں سے بھی یہ توقع کی جاتی ہے کہ ان
چاہیے اور وہ چھوٹی لڑکیوں سے زیادہ قوی ہونے چاہییں۔
جو بچپن ہی سے شروع ہو جاتا ہے سن بلوغ کو پہنچ کر اپنے شبا
کافی عمر ہو جانے تک باقی رہتا ہے۔ ہماری ثقافت کا تقاضا
کے لیے بے مزاحمت ہونا اور فرماں بردار اور اطاعت
قدرتی ہے جس طرح مرد کے لیے زبردست اور با اقتدار ہو
مشہور رسالے "فارچون" نے ۲۵ سے ۳۵ برس تک کی
سوال کیا تھا کہ تمھیں مردوں سے کیا شکایتیں ہیں۔ نتیجہ
شکایت یہ نکلی کہ اُن کے خاوند کافی قوی اور زبردست
اسی کے ساتھ یہ بھی ہے کہ گو یہ بات نارمل سمجھی ج
پر غلبہ حاصل کرو پھر بھی سوسائٹی یہ ہرگز گوارا نہیں کرتی

ینی بیوی کے ساتھ بدسلوکی کرکے یا اُسے دھوکا دے کر ثابت کرو۔ ڈاکٹر
ےبسے نے امریکا کے باشندوں کی جنسی عادتوں کے متعلق جو تحقیقات
س میں وہ فرماتے ہیں کہ نارمل مرد اپنی بیوی کے ساتھ بے وفائی نہیں
نوں نے ۸۵ فی صدی مردوں کو اپنی بیویوں کا وفادار پایا۔
روزمرہ کی زندگی میں عزت و آبرو کا سوال ایسے موقعوں پر پیدا
یسے ایک فروشندے کی یہ خواہش کہ وہ اپنے مدمقابل سے زیادہ
ں چیزیں فروخت کرے یا ایک طالب کا اپنے مطلوب کو حاصل کرتے
یبوں پر غالب آنا۔
روزمرہ کی زندگی میں خود کو کسی دوسرے آدمی سے زیادہ بہتر بنانے
ں میں نارمل آدمی زیادہ عجیب اور نمایاں طور پر اوروں سے مختلف
۔ انسان کو قدرتی طور پر دوسرے انسانوں کے مانند بننے اور ان کی
ں حاصل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ علمائے نفسیات اسے
ت اور موافقت کا میلان" کہتے ہیں اور یہ چار بڑے محرکات میں
ے آخری ہے۔
وتم چار دن بنیادی میلانات کے سہارے زندگی بسر کر رہے ہو پھر
اہے کہ ان پر عمل کرنے کے سلسلہ میں تم اور آدمیوں سے مختلف طریقے
ر مشہور عالم نفسیات نارتھ ویسٹرن یونیورسٹی کے رابرٹ ایچ سی۔
ردیک تم آدھے درجن طریقوں میں سے کوئی ایک طریقہ اختیار کروگے۔
ایک کاروباری آدمی ہو اور تم ایک بڑا ٹھیکہ لینے کی کوشش
۔ اب یا تو تم براہِ راست حملہ کروگے یعنی سیدھے جا کر اس شخص
جو ٹھیکہ دے گا، یا تم داؤ پیچ اور جوڑ توڑ سے کام لوگے، یعنی براہِ
ہ نہیں کروگے اور موقع دیکھ کر کام بنانے کی کوشش کروگے، یا
محض خیالی پلاؤ پکاتے رہ جاؤ۔
سیات کے ماہر کہتے ہیں کہ تم شاید یہ سب طریقے اختیار کرتے ہو
بھی دوسرا، کبھی تیسرا، لیکن اگر تم براہِ راست حملے کے طریقے
طریقوں کی طرف زیادہ رجوع ہو تو غالب خیال یہ ہے کہ تم بے
م مطابقت کا شکار ہو۔ پختہ کار آدمی فیصلہ کن عمل کو ترجیح دیتا ہے۔
میلانات سیرت کے ایسے وصفوں میں بھی ظاہر ہوتے ہیں جیسے
، بے غرضی اور ہمت وغیرہ۔ کیا تمہیں معلوم ہے کہ ننانویں سے

۷ ۹ آدمی جھوٹ بولتے ہیں۔ بہت سے آدمی اس لیے جھوٹ نہیں بولتے
کہ وہ بدکردار اور دھوکے باز ہیں بلکہ وہ اپنا اثر اور اپنی وقعت کے لیے
یا سچ بات کہنے کے نقصان رساں نتائج سے بچنے کے لیے جھوٹ بولتے ہیں۔
اس قسم کی حرکتیں عام طور پر اپنے دعوے کے اظہار کی جذباتی ضرورتوں
کے لیے سرزد ہوتی ہیں اور اس اظہار کے بعد وہ خود اپنی نظروں میں اہمیت
حاصل کرلیتے ہیں۔ نارمل آدمی ایمان دار بھی ہوتا ہے اور بے ایمان بھی۔
وہی آدمی جو اپنے مالک کی بہت معمولی معمولی چیزیں غائب کر دیتا ہے اُس
وقت بہت دیانت دار ثابت ہوتا ہے جب وہ کسی دُکان دار سے سودا
لیتا ہے اور وہ دُکان دار بھول کر اُسے زیادہ ریزگاری واپس کر دیتا ہے۔
پس جب یہ بات مسلّم ہے کہ تمہارا دورُخا پن نارمل ہے تو اسی طرح
یہ بھی نارمل ہے کہ تم جذباتی اعتبار سے بھی دورُخے ہو۔ مثلاً ہو سکتا ہے کہ
ایک ہی شخص سے ایک ہی وقت میں تمھیں محبت بھی ہو اور نفرت بھی۔
اس انوکھی کیفیت کو جدید نفسیات میں "امبی ویلنس" (دورُخا پردہ)
کہتے ہیں۔ یہ اصطلاح اس کیفیت کو ظاہر کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہے
جب ایک آدمی اپنی بیوی سے بے انتہا محبت کرتا ہو اور اسی کے ساتھ
شدت کے ساتھ نفرت بھی کرتا ہو۔ ایک غیر معمولی انسان یا خللِ اعصاب
کے مریض میں یہ موافق اور مخالف میلانِ طبع ممکن ہے شدت اختیار کرلے۔
ایک سُلجھا ہوا مرد اس محبت۔ نفرت کے جذبہ پر قابو رکھتا ہے اور اس کو
قدرتی سمجھتا ہے۔ اگر اُسے کبھی اپنی بیوی پر غصہ آتا ہے تو وہ ناراض ہو لیتا
ہے اور اس جذبہ کو وہیں ختم کر دیتا ہے۔
رقابت بھی ایک نارمل جذبہ ہے اور نارمل انسانوں پر اثر کرتا ہے
لیکن اُلٹی کھوپڑی کے آدمیوں میں یہ ٹیڑھی بیڑھی صورتیں اختیار کرلیتا ہے۔
جب ایک آدمی کی خودی کو صدمہ پہنچتا ہے مثلاً کسی آدمی نے اس کی جگہ
ملازمت حاصل کرلی ہے تو اس کے اندر رشک و حسد کا جذبہ پیدا ہونا
بالکل قدرتی ہے، لیکن جب کوئی آدمی کسی سے اُس وقت آزردہ ہوتا ہے
یا اس پر شبہ کرتا ہے جب اس نے کوئی نقصان نہ پہنچایا ہو تو یہ علامت
ہے خلافِ معمول ہونے یا خللِ اعصاب ہونے کی۔
ان سب باتوں کے باوجود یہ ممکن ہے کہ تم کسی سے حسد کرتے ہو
یا کسی سے نفرت کرتے ہو اور تمھیں خود بھی اس کی مطلق خبر نہ ہو کیسے یقین آئے گا کہ

بیس بیس تیس تیس برس تک لوگوں پر محبت، حسد یا غصہ کا غلبہ رہتا ہے اور وہ بالکل اس سے آگاہ نہیں ہوتے۔ اکثر یہ قوی جذبات انسان کا تحت الشعور صرف خوابوں میں ظہور میں لاتا ہے۔

ممکن ہے تمہیں اپنے خوف کے جذبے کا بھی علم نہ ہو جو تمہارا سب سے بڑا بنیادی اور سب جذبوں سے زیادہ مؤثر جذبہ ہے۔ ایک پرانا مقولہ ہے کہ ایک طاقت ور انسان کبھی خوف زدہ نہیں ہوتا مگر جدید دماغی طب کا خیال اس کے برعکس ہے، ہر نارمل انسان کو موت کا ڈر ہوتا ہے، بدصورت ہو جانے کا ڈر ہوتا ہے اور ڈر کا ڈر ہوتا ہے۔

امریکا میں نفسیات کے ماہرین کی تحقیق سے معلوم ہوا کہ وہاں کے باشندوں میں چھ میں سے ایک شور و غل سے ڈرتا ہے اور ایسے کمروں میں جانے سے ڈرتا ہے جہاں بہت سے آدمی بھرے ہوں۔ اتنی ہی تعداد میں ایسے لوگ ہیں جو ایسے مقامات پر جاتے ہوئے ڈرتے ہیں جہاں بہت خاموشی اور سکون ہو۔ مقدم الذکر ایسی شخصیت کے انسان ہیں جو معائنۂ باطن کے عادی ہیں۔ یہ لوگ اس وقت خوش رہتے ہیں جب کوئی ان کی تنہائی میں مخل نہ ہو۔ موخر الذکر وہ لوگ ہیں جو معائنۂ باطن سے قاصر ہیں۔ یہ اس وقت تک خوش نہیں رہتے جب تک ان کے اردگرد بہت سے آدمی نہ ہوں۔ وہ لوگ جو انتہا درجہ مطالعہ و معائنۂ باطن میں لگے ہوئے ہیں اور وہ لوگ جو معائنۂ باطن سے محروم ہیں دونوں نارمل نہیں ہیں۔ یہ ضرور ہے کہ بہت سے نارمل آدمی ان دونوں حالتوں میں سے ایک کی طرف رجوع ہیں۔

رہا یہ سوال کہ جو آدمی مکمل طور پر نارمل ہے کیا وہ ہمیشہ خوش اخلاق اور ملنسار ہوتا ہے اور خود اعتمادی سے بھرپور ہوتا ہے؟ اور کیا ایک ادھورا اور نامکمل انسان ڈرپوک اور بودا ہوتا ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ ضروری نہیں ہے کہ ایسا ہو۔

انسانیات کے عالم ارنسٹ ملے ہوٹن اپنی ایک رپورٹ میں کہتے ہیں کہ اوسطاً چار میں سے ایک آدمی خود احساس ہوتا ہے اور ہر وقت خیالی پلاؤ پکاتا رہتا ہے اور پانچ میں سے ایک آدمی شرمیلا اور ناآشنا مزاج ہوتا ہے اور اُسے ہر کام میں ہچکچاہٹ ہوتی ہے۔ وہ اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ صرف ۲۵ فی صدی امریکا کے باشندے مدنی الطبع اور خود اعتماد ہوتے ہیں۔ مسٹر ہوٹن جن نتائج پر پہنچے ہیں اور جن کی تصدیق ہارورڈ یونیورسٹی نے بھی کی ہے، وہ سیکڑوں آدمیوں کے ذہنی اور جسمانی مطالعہ کے بعد اخذ کیے گئے ہیں
کی تحقیق سے یہ بات بھی واضح ہوئی کہ انسان کی شخصیت پر اس کے اونچائی، اُس کے وزن اور اُس کی دوسری جسمانی خصوصیات کا اثر
تمہاری شخصیت اور تمہارا نظریۂ زندگی تمہاری جسمانی حا
منحصر ہے۔ دُبلا پتلا کمزور پٹھوں والا انسان جن چیزوں کو پسند یا ناپ
اُن کو ایک چوڑے چکلے پٹھوں والا انسان پسند یا ناپسند نہیں کرے
انسان ایسے کاموں سے جن میں زیادہ مستعدی اور حرکت کی ضرو
رہنا پسند کرتا ہے اور ایسے مشغلوں کو ترجیح دیتا ہے جو پُرسکون ا
ہوں۔ سخت اور کھُردری جلد والا آدمی جس کے پٹھے خوب اُبھ
ہوں اس کے بالکل برعکس مشغلے پسند کرتا ہے، مگر اس کے یہ معن
نرم و نازک آدمی نارمل انسان نہیں ہے۔

سائنٹسٹ یہ بھی کہتے ہیں کہ تمہاری شخصیت کا انحصار
تم جسمانی طور پر کس درجہ متوازن ہو۔ کم سے کم دو میں سے ایک
توازن ٹھیک نہیں ہوتا، یا تو وزن کے اعتبار سے اس کی لم
ہے یا اس کا سینہ اُس کے شانوں کے اعتبار سے بہت کم چو
یا اُس کا سر بہت بڑا ہوتا ہے یا اس کی ٹانگیں بہت پتلی ہو
لوگوں کی کاٹھیاں غیر متوازن ہوتی ہیں وہ عموماً بہت حسا
ہوتے ہیں اور متلوّن مزاج ہوتے ہیں۔ اس قسم کی کاٹھی کے
نارمل خصوصیات ہیں۔

آج کل ماہرین اس امر پر خیال آرائیاں کر رہے ہیں
قد و قامت اور شکل و صورت میں تبدیلیاں آنے کے
کی شخصیت بھی بدل جائے گی۔ مستقبل کے آدمی کا سر زیادہ
زیادہ گول ہوگا کیوں کہ اس کا دماغ بڑھے گا اور جسم کے با
بڑھیں گے۔ اس کا منھ چھوٹا ہو جائے گا۔ اس کے دانت
رہ جائیں گے۔ ہو سکتا ہے کہ انسان کے پیر میں پانچ کے
رہ جائیں۔ اس کے اندرونی پٹھے سخت ہوں گے۔ معا
سرے سے غائب ہوگا اور اس کی کمر چھوٹی اور زیادہ مض
کے جسم پر بال بالکل نہ ہوں گے اور تیس برس کی عمر سے
صاف ہو جائے گی۔ اگر تم نارمل انسان ہو تو تمہیں یقیناً

بچے خوف ناک شرارتیں کیوں کرتے ہیں

شاید آپ نے بعض ماؤں کو اپنے بچّے کی غیر معمولی شرارتوں سے تنگ
ے سنا ہو کہ یہ لڑکا تو "بالکل اپنے باپ پر گیا ہے" اس سے یہ لازم نہیں آتا
ے کی شرارت کی ذمہ داری ماں پر نہیں ہے، یا وہ اس کے الزام سے بچ
ے، یا اسے اپنے اس شریر بچّے کی عارضی یا مستقل طور پر محبت نہیں رہی ہو۔
بچوں کی نفسیات سے دلچسپی رکھنے والے ماہروں کا کہنا ہے کہ کسی بھی
ناک شرارت اکثر وبیشتر گھریلو ماحول کی خرابی اور ماں یا باپ یا
کی نااہلی ہوا کرتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہے کہ بچے بالکل
ت نہ کریں۔ واقعہ یہ ہے کہ سب ہی بچے شرارت کرتے ہیں لیکن
ے اکثر اوقات شرارت کرتے رہتے ہیں یا ان کے بارے میں ان کے
ر پریشان والدین کا یہ خیال ہوتا ہے کہ وہ ہر وقت یا دن رات
ں گھنٹے اودھم مچاتے رہتے ہیں۔

بعض بچے ایسے بھی ہوتے ہیں، جو اکثر اوقات تو اچھے بھلے رہتے
ر بعض اوقات ان کی شرارتیں حد سے تجاوز کر جاتی ہیں، باپ
ں ان کی شرارتوں سے تنگ آجاتے ہیں، پڑوس والے انھیں
ماں بُلاتے ہوئے ڈرنے لگتے ہیں۔ ایسی صورتوں میں ایک سے
و خوف ناک قسم کے شریر بچّے کی ماں تنگ آکر مذکورہ بالا فقرہ
کرتی ہے، جس کا چھپا ہوا مطلب یہ ہوتا ہے کہ وہ شوہر کو اپنی
ا ذمہ دار ٹھہرانا آسان سمجھتی ہے۔ اگرچہ ماں یہ بات
نہ کہہ جاتی ہے اور اسے خود بھی اس الزام کی صحت
نہیں ہوتا۔ تاہم، ماں کے اس الزام میں ایک
صداقت ضرور ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ بچّے کو
زائی، ضدی پن اور پھوہڑپن کی عادتیں اپنے باپ
سل ہوئی ہوں یا بہ صورتِ دیگر ممکن ہے کہ یہی
ات اسے اپنی ماں سے ملی ہوں۔ ظاہر ہے کہ ہم
کو بچّے کی شرارت کا ذمہ دار نہیں ٹھہرا سکتے۔ بیشک
بعض جسمانی اسباب بھی ہو سکتے ہیں، جن میں
لم خوابی یا بے خوابی بہت زیادہ عام سبب ہے۔
قات بچّے کے کان، گلے یا دانتوں میں کوئی ایسی
تکلیف ہوتی ہے، جو اسے تنک مزاج اور چڑچڑا بنا دیتی ہے۔ لیکن اس
میں کوئی شک نہیں کہ اگر بچّہ غیر معمولی طور پر شریر ہے اور وہ مسلسل شرارت
کرتا رہتا ہے تو اس کا عام طور پر سبب گھریلو ماحول ہوا کرتا ہے، جس کا
اندازہ اور تعیّن والدین میں سے کسی ایک یا دونوں کی ناکامی اور نااہلیت
سے کیا جا سکتا ہے۔

بچّے کی شرارت کا آغاز بچّہ کو والدین کی ضرورت سے
زیادہ ڈانٹ ڈپٹ اور معمول سے زیادہ سختی کے نتیجے کے
طور پر بھی ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ والدین اپنی نادانی
سے بچّے کی فطری خواہشات اور تجسس کا گلا گھونٹ دینا
چاہتے ہوں اور اسے اپنے اندرونی احساسات ظاہر کرنے کا
بالکل ہی موقع نہ ملتا ہو۔ ہو سکتا ہے کہ بچّے کی شرارت کی تہ میں
ماں باپ کی ازدواجی زندگی کی تلخی، ناکامی اور بے اطمینانی
چھپی ہو یا ہو سکتا ہے کہ ان کا رشک اور حسد اس کی شرارت
کا اصل سبب ہو۔

اکثر دیکھا جاتا ہے کہ اکلوتے بچّے ہی بدترین قسم کے شریر
اور ضدی ہوتے ہیں، اس کا سبب سمجھنا کچھ مشکل نہیں۔ بات
دراصل یہ ہے کہ ایسے بچّے اکثر وبیشتر ایک غیر قدرتی ماحول میں
رہتے اور پرورش پاتے ہیں۔ ایسا اکلوتا بچّہ، جس کے اردگرد
ماحول میں صرف بڑی عمروں کے اشخاص ہی موجود ہوتے ہیں،
ان کی بات چیت بڑی آسانی سے سنتا اور ان کے طرزِ عمل کو
دیکھتا رہتا ہے، جس کے نتیجے کے طور پر وہ خود
بھی ان ہی کی طرح گفتگو کرنے اور عمل کرنے
لگتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ
ایک عاقل و بالغ مرد یا
عورت کے طرزِ عمل کا
ایک چھوٹا سا نمونہ بن
جاتا ہے۔

اس قسم کا چھوٹا سا
بچّہ اپنی بساط سے کہیں زیادہ "بہت کچھ جان لیتا ہے"، اور اس کے

(باقی صہ ۴۶ پر)

سانہ

چار عجیب نسخے

آرتھر گارڈن

(ذیل کا افسانہ ایک سچا واقعہ ہے۔ اس میں مسٹر آرتھر گارڈن نے خود اپنا حال بیان کیا ہے۔ اس سے معلوم ہوگا کہ ایک ذی فہم اور ہمدرد ڈاکٹر نے کس طرح اپنے چار نسخوں میں زندگی کی پریشانیوں سے نجات حاصل کرنے اور زندگی کی مسرتوں کی نشان دہی کی ہے)

زیادہ عرصہ نہیں گزرا جب بلا کسی خاص سبب کے ںنا اُمیدی اور پراگندگی بت طاری ہوگئی۔ میں نے اندازہ کیا قسم کی کیفیت ہم میں سے اکثر پر گاہے ماہے ہوتی رہتی ہے۔ دل ڈوبنے لگتا ہے، کسی چیز میں کوئی دلچسپی ہیں رہتی۔ ان سب باتوں کا اثر فرائض کی ادائیگی پر بھی بہت بُرا ہے۔

میرا تو بُرا حال تھا، روز صبح کو میں دانت بھینچتا اور خود سے کہتا "آج یری زندگی بدل جائے گی اور اس میں وہی پُرانی مسرتیں جگمگانے لگیں گی۔ یبت سے آج ضرور چھٹکارا مل جائے گا، ضرور مل جائے گا۔"

مگر بے کیفی اور افسردگی برابر موجود رہی اور میں ایک معالج سے مدد بور ہوگیا۔ یہ معالج ایک باقاعدہ ڈاکٹر تھا، سائیکیاٹرسٹ (دماغی معالج) تا۔ یہ ڈاکٹر عمر میں مجھ سے بڑا تھا اور اس کی ظاہری تند مزاجی اور روکھے پردے میں ایک بڑی دانائی اور ہمدردی اور رحم دلی پوشیدہ تھی۔

میں نے بہت غم انگیز آواز میں کہا، "خدا جانے مجھے کیا ہوگیا ہے ڈاکٹر صاحب لوم ہوتا ہے جیسے میرا آخری وقت قریب آگیا ہے، میری مدد کیجیے۔"

ڈاکٹر کچھ سوچتے ہوئے مجھے دیر تک بہت غور سے دیکھتا رہا اور پھر م بولا "تم اپنے بچپن میں سب سے زیادہ خوش کہاں رہتے تھے"؟

میں نے کہا، "بچپن میں مجھے سمندر کے ساحل پر بڑا کیف آتا تھا۔ وہاں ہم لوگوں کی ایک جھونپڑی تھی، گرمی کے موسم میں ہم اکثر وہاں جا کر رہتے تھے۔"

ڈاکٹر کھڑکی کے باہر جھانکتے ہوئے بولے "کیا تم صرف ایک دن میری ہدایتوں پر عمل کر سکو گے؟"

میں تو اس مصیبت سے چھٹکارا پانے کے لیے سب کچھ کرنے کو تیار تھا، میں نے کہا "میں ضرور آپ کی ہدایتوں پر عمل کروں گا۔"

ڈاکٹر نے کہا، "بہت خوب۔ تمہیں صرف یہ کرنا ہے کہ تم کل صبح اپنی موٹر میں تنہا سمندر کے ساحل پر جاؤ۔ اس طرح کہ نو بجے سے پہلے پہلے وہاں پہنچ جاؤ، تم اپنا کھانا ساتھ لے جا سکتے ہو، مگر وہاں پہنچ کر نہ تو تمہیں کچھ پڑھنا ہے، نہ لکھنا ہے نہ ریڈیو سُننا ہے اور نہ کسی سے بات چیت کرنا ہے۔ اسی کے ساتھ میں تمہیں نسخے بھی دیتا ہوں جن کو ہر تین گھنٹے کے بعد استعمال کرنا ہے۔"

اس کے بعد انھوں نے چار نسخوں کے کاغذ پیڈ میں سے علیحدہ کیے، ہر ایک پر چند لفظ لکھے، ان پر نمبر ڈالے، ان کو تہ کیا اور مجھے دے کر کہا "انھیں نمبروار نو بجے، بارہ بجے، تین بجے اور چھے بجے استعمال کرنا۔"

اگلے دن صبح کو میں اپنی موٹر میں سمندر کے کنارے پہنچا۔ ڈاکٹر سے وعدہ کر لیا تھا اس لیے میں چلا گیا مگر مجھے نہ اعتقاد تھا اور نہ اس بکھیڑے سے کوئی خاص اُمید تھی۔ ساحل پر اس وقت کوئی نہیں تھا۔ ہوا چل رہی

تھی، سمندر بھورا اور برافروختہ معلوم ہو رہا تھا، میں موٹر ہی میں بیٹھا
رہا۔ کچھ کرنا دھرنا تو تھا نہیں میں نے اپنی ٹانگیں پھیلالیں اور ادھر اُدھر
دیکھتا رہا۔ اب میں نے پہلا نسخہ نکالا اس پر لکھا تھا "غور سے سنو" میں کچھ
دیر تک حیرت سے ان تین لفظوں کو دیکھتا رہا اور سوچنے لگا یہ ڈاکٹر کچھ پاگل
تو نہیں ہے، مجھے ریڈیو تک سُننے کو منع کیا ہے، کسی سے بات چیت کرنے کو
منع کیا ہے، پھر بھلا میں سنوں کیا؟

بہرطور میں نے اپنا سر اوپر اُٹھایا اور سُننے کی کوشش کرنے لگا۔
سمندر کے پانی کے مسلسل شور اور سمندری مرغابیوں کی آواز اور ایک
اونچے اُڑتے ہوئے ہوائی جہاز کی گھڑگھڑاہٹ کے سوا اور کوئی آواز نہیں
آرہی تھی اور یہ سب آوازیں جانی بوجھی تھیں۔

میں موٹر سے باہر نکل آیا۔ ہوا کے جھونکے نے موٹر کے پٹ کو اک دم
بہت زور سے بند کیا اور وہ کھٹاک سے بولا۔ میں سوچنے لگا کیا اس قسم
کی آوازوں کو غور سے سُننے کی ہدایت مجھے کی گئی ہے۔

میں ریت کے ایک اونچے ڈھیر پر چڑھ گیا اور ویران اور سنسان
ساحل کو دیکھنے لگا۔ یہاں سمندر کا شور اس قدر زیادہ تھا کہ کوئی اور آواز
نہیں سُنائی دے رہی تھی۔ مجھے فوراً خیال آیا کہ ان آوازوں کے نیچے اور بھی
آوازیں ہونی چاہییں۔ ریت کے ہوا سے اڑ کر ایک جگہ سے دوسری جگہ
جانے کی نرم ہلکی آواز، ریت کے ٹیلوں پر اُگی ہوئی گھاس میں سے ہوا کے
گزرنے کی آواز بشرطیکہ سُننے والے کے کان اس کے قریب ہوں۔ کچھ اضطراری
سی کیفیت کے زیر اثر اور اپنی اس حرکت کو مہمل اور مضحک سمجھتے ہوئے میں
نیچے جھکا اور اپنا سر سمندری گھاس کے ایک جھنڈ میں ٹھونس دیا۔ یہاں
مجھ پر ایک نیا انکشاف ہوا۔ اگر انہماک کے ساتھ سنو تو ایک لمحہ کے جزوی
حصہ کے لیے تمہیں ہر چیز رُکی ہوئی سی، انتظار کرتی ہوئی سی معلوم ہوتی ہے۔
سکوت اور خاموشی کے اس لمحہ میں تمہارے بھاگتے ہوئے دوڑتے ہوئے
خیالات ٹھہر جائیں گے۔ پل بھر کے لیے جب تم اپنی ذات سے باہر کچھ سُننے
کی کوشش کروگے تو تمہیں خود اپنے اندر شور مچاتی ہوئی آوازوں کو خاموش
کرنا پڑے گا، یہی ذہن کا سکون اور آسودگی ہے۔

میں اپنی موٹر پر واپس آگیا۔ میرا دھیان پھر سمندر کی گہری غراہٹ
کی طرف گیا۔ میں سوچنے لگا سمندر کتنا وسیع ہے، کتنا بے پایاں ہے۔ اس
کی روانی کتنی بے پناہ ہے۔ چاندنی کو پکڑنے کے لیے کیسا مخملی جا
بچھاتا ہے، اس کے طوفانوں کا سفید دانت نکالے ہوئے طیش
غضب ناک ہوتا ہے۔

مجھے یاد آیا کہ بچپن میں کتنی مفید باتیں ہم نے سمندر سے سیکھ
حد تک صبر و تحمل کی عادت کیوں کہ تم مدوجزر میں شتابی اور عجلت
کر سکتے۔ اس کی وقعت اور احترام، چیزوں کے ایک دوسری پر
پراسرار احساس ہوا اور جوار بھاٹا اور دھارا، سکون اور جھکڑ او
ان سب کا مل جل کر فضا میں چڑیوں اور سمندر کے اندر مچھلیو
بنانا اور دن میں دو مرتبہ سارے ساحل کو پانی کی جھاڑو دے صا
وہاں بیٹھے ہوئے مجھے اندازہ ہوا کہ میں اپنے سے بہت
چیزوں کے متعلق سوچ رہا ہوں اور اس سے مجھے تسکین اور را
اس پر بھی صبح بہت آہستہ آہستہ گزر رہی تھی، مجھے تخ
غور و خوض کی عادت بہت زیادہ تھی اور بغیر اس کے میں کچھ
محسوس کر رہا تھا۔ یکایک میری نظر موٹر کار کے ریڈیو پر پڑ
کا ایک جملہ بے تحاشا یاد آیا "سکوت ایک ایسا عنصر ہے جس
بڑی بڑی چیزیں صورت پذیر ہوتی ہیں۔"

دوپہر تک ہوا سارے بادلوں کو اُڑا لے گئی اور
خوش گوار ہو گیا۔ اب میں نے دوسرا نسخہ کھولا، مجھے پھر کچھ دل
کچھ برافروختگی بھی۔ اس نسخے میں لکھا تھا "پچھلے زمانے میں
آخر کیوں؟ میری ساری پریشانیاں تو حال یا م
ماضی سے انھیں کیا تعلق؟ میں موٹر سے اتر کر ریت کے ٹیلو
ہوا چلا۔ ڈاکٹر نے مجھے سمندر کے اس ساحل پر اس لیے بھیجا
بہت سی خوش گوار یادیں وابستہ ہیں۔ شاید ان کا مقصد
مسرتوں کو بیدار کرنا تھا۔

مجھے ایک سایہ دار جگہ مل گئی اور میں ریت پر لیٹ
گزری ہوئی باتیں یاد کرنی شروع کیں۔ ان یادوں
صاف نہیں اُبھرے مگر پھر بھی بڑی مسرت بخش اور خو
پر طاری ہونے لگی۔ میں نے ماضی کے ان نقوش میں ایک
رنگ بھرنا شروع کیا۔ بیرونی خطوط پر ہاتھ پھیرنا شرو

ا تفوں کو منتخب کر لیا اور ان کی تفصیلات کو کُرید کُرید کر یاد کرنے
ذہن میں لوگوں کی تصویریں مع ان کے لباس اور شکل وصورت
ئم کرنے لگا اور میں دھیان لگا کے ان کی آوازیں اور ان کے قہقہوں
ننے لگا۔

مجھے بیس برس پہلے کا ایک واقعہ یاد آیا۔ جب میں اپنے چھوٹے بھائی کے
ساحل پر مچھلیاں پکڑنے آیا تھا (یہ بھائی دوسری جنگ عظیم میں مارا گیا۔)
آنکھیں بند کر لیں، اب مجھے اپنا بھائی ہوبہو نظر آنے لگا۔ یہاں تک کہ
س پہلے والی صبح کو جو ہنس ہنس کر باتیں وہ کر رہا تھا اور جس قدر
اور سرگرمی کے ساتھ مچھلیاں پکڑنے میں مصروف تھا وہ سب میری نظر
منے تھا۔

میں اُٹھ کر بیٹھ گیا۔ پچھلے زمانہ میں پہنچ کر میں نے راحت و مسرت کا
تجربہ لیا۔ میرے دل میں قوت پیدا ہونے لگی۔

دن کا دوسرا حصہ زیادہ تیزی سے گزرنے لگا۔ سورج کی ترچھی کرنیں
لمبی ہوتی جا رہی تھیں۔ میرا ذہن برابر ماضی کے گل گشت میں مصروف تھا
قعات کو حیات تازہ دے دے کر ان سے لطف اندوز ہو رہا تھا۔ مجھے
رد قصے بھی یاد آنے لگے جن کو میں بالکل فراموش کر چکا تھا۔ مثلاً ایک دفعہ
ہے کہ جب میری عمر ۱۳ سال تھی اور میرے چھوٹے بھائی کی عمر دس سال
ہمارے والد نے ایک دن سرکس دکھانے کا وعدہ کیا، لیکن دوپہر کا
کھانے جا رہے تھے کہ ٹیلی فون آیا کہ میرے والد کو ایک نہایت ہی ضروری
کام رہنے کے لیے جانا ہوگا، ہم پر مایوسی چھانے لگی۔

سنتے ہی ہم والد کو میں نے یہ کہتے سُنا ”میں اپنا سرکس والا وعدہ پورا
گا۔ یہ کام جس کے لیے ٹیلی فون آیا ہے پھر ہوتا رہے گا۔ جب وہ کھانے
پر آئے تو میری والدہ نے ان سے مسکرا کر کہا ”آپ کام کا ہرج نہ کیجیے،
کا کیا ہے، سرکس تو آتا ہی رہتا ہے“ میرے والد بولے ”ٹھیک ہے
تو آتا رہتا ہے لیکن بچپن تو پھر نہیں آتا“ کتنی مسرت ہوئی مجھے اس واقعہ
کر کے اس کا اندازہ کرنا مشکل ہے۔

تین بجے کے قریب مدوجزر ختم ہو چکا تھا اور پانی کی موجوں کی
تناسب قسم کی سرگرمیوں کی مانند رہ گئی تھی۔ میں اپنے ریتیلے گھونسلے
پڑا ہوا تھا، بہت ہی آرام کے ساتھ اور بہت خوش اور مطمئن۔

اب میں نے تیسرا نسخہ کھولا۔ اس میں لکھا تھا ”اپنے مقاصد پر
نظرثانی کرو“ یہ مجھے عجیب سی بات معلوم ہوئی۔ میرے مقاصد بہت
سیدھے سادے تھے اور ان میں کوئی بات ایسی نہ تھی جسے کوئی نامناسب
کہہ سکے۔ مثلاً میں کامیاب ہونا چاہتا ہوں مگر کون کامیاب ہونا نہیں چاہتا۔
میں کسی حد تک قدر شناسی کا آرزومند ہوں۔ یہ بھی ایسی بات ہے جس کی
آرزو تھوڑی بہت سب ہی کو ہوتی ہے۔ میں سلامتی اور حفاظت چاہتا
ہوں۔ یہ بھی ایک قدرتی خواہش ہے۔

مجھے اپنے ضمیر کی ایک ہلکی سی آواز سنائی دی کہ یہ مقاصد زیادہ بہتر
قسم کے مقاصد نہیں ہیں۔ شاید یہی وجہ ہے کہ پہیے چلتے رُک جاتے ہیں۔
یہ واقعہ ہے کہ کچھ عرصہ سے میرے کاموں میں کچھ مشینیت سی پیدا ہو گئی تھی۔
میرا ذہن کام کے اوپر سے گر کر اس سے حاصل ہونے والے نفع پر پہنچ جاتا
ہے۔ کام مقصود بالذات نہیں رہا، وہ روپیہ پیدا کرنے کا ایک ذریعہ بن گیا۔
میری نظر اس حقیقت کی طرف گئی کہ اگر مقصد، منشا، نیت غلط ہو تو پھر
زندگی سے متعلق تمام چیزیں غلط ہو جاتی ہیں، اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا کہ تم
ایک ڈاکیے ہو یا ایک نائی ہو یا فروشندے ہو یا ایک گھرداری کرنے والی
خاتون ہو جب تک تمہارے دل میں یہ خیال رہے گا کہ تم دوسروں کی
خدمت کر رہے ہو تمہارا کام بہت خوبی سے انجام پائے گا اور جب تمہارے
دل میں بات سمائے گی کہ تم جو کچھ کر رہے ہو اپنے فائدے کے لیے کر رہے ہو تو
کام کی خوبی تہہ تھم پڑ جائے گی۔ یہ قانون ایسا ہی اٹل ہے جیسا کششِ
ثقل کا قانون۔

میں وہاں دیر تک بیٹھا رہا۔ میرا ساحل کے قیام کا وقت ختم
ہو چکا تھا۔ میں دل ہی دل میں ڈاکٹر کو دعائیں دے رہا تھا اور اُس کے
نسخوں کی تعریف و توصیف کر رہا تھا۔ کس قدر تجربہ اور مہارت سے وہ
ترتیب دیے گئے تھے۔ میرے نزدیک ان میں معالجاتی ترقی کا پہلو بھی
پنہاں تھا وہ ہر شخص کے لیے جس کو کسی مشکل کا سامنا ہو بہت مفید
ہو سکتے ہیں۔

”غور سے سنو!“ اضطراب اور پریشانی کی حالت میں سکون
حاصل کرنے کے لیے نکتہ ماسکہ یا خیال کے مرکز کو اندرونی مسائل سے ہٹا کر
بیرونی چیزوں کی طرف بدل دو۔

(باقی صفحہ ۴۷ پر)

۱۲ مہینے صحت مند اور بشاش رہیئے
ماہ بہ ماہ تکلیف اٹھانے اور کسل مند رہنے کی بجائے
مستورین کا باقاعدہ استعمال شروع کر دیجے
اس سے آپ کے معمولات میں باقاعدگی اور صحت بخش
خوشگوار تبدیلی پیدا ہو جائے گی۔
مستورین خواتین کے لئے ایک عمدہ ٹانک اور
عمومی تکالیف کا مؤثر علاج ہے۔
مستورین
نسائی تکالیف کا علاج
اور محافظ صحت
ہمدرد (وقف) لیبوریٹریز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چٹاگانگ

پرہیزگاری کی زندگی کامیابی کی ضامن ہے

شراب وتمباکو نے جسم کو کس طرح قوت سے بھرپور کردیا

کشتی کی دوڑ کا ایک واقعہ

از پال سی کمال (امرکا)

جب میں ۱۹۲۷ء کے موسم سرما میں انگلستان پہنچا اور آکسفورڈ یونیورسٹی داخل ہوا تو میں نے اس درس گاہ کو اپنے ملک کی ہر چیز سے مختلف پایا۔ اس یونیورسٹی میں چھے ہزار طلبا تھے جو تقریباً تمام صنف ذکور سے تعلق رکھتے تھے۔ ان کی تربیت پہلے ایسے اسکولوں میں ہوئی تھی جن کو پبلک اسکول کہا جاتا ہے۔ جہاں مختلف قسم کی اخلاقی پابندیاں عائد تھیں۔ ان اسکولوں میں ضابطے کی سختی کی پابندی کی جاتی تھی۔ رات کو انھیں مقررہ وقت پر سونے کے لیے لیٹ جانا پڑتا تھا۔ مطالعہ اور کھیل کے لیے اوقات مقرر تھے اور اس بات کی نہایت سختی سے نگرانی کی جاتی تھی کہ وہ کہیں سگریٹ یا شراب تو نہیں پیتے ہیں۔ اگر وہ ان میں سے کسی میں مبتلا پائے جاتے تھے تو ان کا نام اسکول سے خارج کردیا جاتا تھا۔ تقریباً اٹھارہ سال کی عمر میں وہ اسکول سے فارغ ہوتے تھے۔ اس کے بعد آکسفورڈ یونیورسٹی میں داخل ہوتے تھے۔ اگر خوش قسمتی سے داخلہ مل جاتا تھا تو پھر ان پر کسی قسم کی نگرانی نہیں رہتی تھی۔ آپ اس حالت کا قیاس کرسکتے ہیں کہ کیا صورت پیش آتی ہوگی، جب تقریباً تین ہزار طلبا، پبلک اسکولوں کی سخت نگرانی سے چھوٹ کر ایسی یونیورسٹی میں داخل ہوتے ہوں گے جہاں کسی قسم کی بھی نگرانی نہیں ہے!

آزادی کا مآل: پہلی چیز جو ان کے علم میں آتی تھی وہ یہ تھی کہ انھیں کلاس میں جانے کی ضرورت نہیں ہے تاوقتیکہ خود ان کی اپنی مرضی نہ ہو — بلاشبہ آکسفورڈ یونیورسٹی کی دلکشیوں میں سے یہ ایک بڑی دل کشی تھی۔ کلاس میں کسی قسم کی حاضری نہیں پکاری جاتی تھی۔ اگر کوئی طالب علم سارے وقت ناول پڑھتے رہنا چاہتا تھا تو اس میں مزاحمت کرنیوالا کوئی نہ تھا۔ ٹرم گزرنے کے بعد کسی قسم کا امتحان نہیں دینا ہوتا تھا، صرف تین سال یا چار سال یا دس سال گزر جانے کے بعد امتحان لیا جاتا تھا یا جتنے سال بعد طالب علم یہ سمجھے کہ اسے امتحان دے کر ڈگری حاصل کرلینی چاہیے۔ اس آزادی کا نتیجہ یہ تھا کہ لڑکے بہت بڑی تعداد میں سگریٹ اور شراب کے عادی ہوتے تھے میں سمجھتا ہوں کہ آج بھی امریکا میں کسی کالج کی ایسی حالت نہ ہو۔ جب میں آکسفورڈ پہنچا تو میں نے دیکھا کہ ہر شخص کسی نہ کسی کھیل میں حصہ لیتا ہے۔ مجھے رگبی کھیلنے کا خیال پیدا ہوا لیکن مجھے بہت جلد معلوم ہوگیا کہ یہاں رگبی کا کھیل میرے ملک سے بالکل مختلف ہے۔ پہلی مرتبہ جو میں نے کھیلنا شروع کیا اور گیند کو بغل میں داب کر بھاگا جیسا کہ ہمارے ہاں قاعدہ ہے تو فیلڈ کے بقیہ کھلاڑی چلاتے ہوئے میرے گرد جمع ہوگئے "گرا دو — اس کو گرا دو" بس اتنا تو مجھے یاد ہے۔ اس کے بعد مجھے معلوم ہوا کہ مجھ سے گیند چھیننے کے بجائے وہ گیند ہی پر نہیں بلکہ میرے سر پر بھی ٹھوکریں مار رہے ہیں۔ اس کے بعد مجھے فیلڈ سے باہر کردیا گیا اور کھیل جاری رہا۔ اس کے بعد میں نے کسی دوسرے کھیل میں شرکت کرنے کا فیصلہ کیا اور ۱۹۲۷ء کی برف باری کے موسم میں کشتی رانی کی مشق شروع کردی۔ بہار میں آکسفورڈ کی کشتی رانی کی دوڑ میں میری کشتی تیز ترین کشتیوں سے بازی لے گئی۔ جب اگلی خزاں کے موقع پر میں یونیورسٹی واپس پہنچا تو ایک جماعت نے مجھ سے کشتی رانی کی ٹریننگ لینی چاہی۔ آکسفورڈ میں پیشہ ور تربیت دینے والے نہیں ہوتے اور جو لوگ کشتی رانی میں کام یاب ہوتے ہیں اکثر ان ہی سے اگلے سال تربیت دینے کی خدمت لی جاتی ہے۔

مردوں کی ایک جماعت میرے پاس آئی اور کہا "کیا آپ ہمارے دستے کو تربیت دینا منظور کرتے ہیں؟ ہم میں سے کسی نے بھی اس سے پہلے کشتی رانی

نہیں کی ہے لیکن ہمارا خیال ہے کہ آپ ہمیں اس کے بنیادی اصول سکھا سکتے ہیں"۔

سچ تو یہ ہے کہ میں اس پیش کش کو قبول کرنے سے ہچکچا رہا تھا کیوں کہ مجھے اس سے پہلے کشتی رانی کی تربیت دینے کا اتّفاق نہیں ہوا تھا۔ بایں ہمہ میں نے ان کی دعوت کو قبول کرلیا اور ان سے کہا" اب جب کہ مجھے آپ لوگوں کو تربیت دینی ہے تو میں آپ کو اپنے اصولوں کے مطابق ٹریننگ دُوں گا۔ میں آپ کو کوئی فائدہ نہیں پہنچا سکوں گا تاوقتیکہ آپ میری ہدایات پر پوری طور سے عمل کرنے کا وعدہ نہ کریں"۔

کشتی رانی کے دستے نے کہا" یہ بالکل معقول بات ہے۔ آپ ہمیں اپنے اصول بتائیں"۔

میں نے کہا" پہلی بات تو یہ ہے کہ آپ سب تمباکو نوشی چھوڑ دیں"۔ اس بات پر وہ سب بڑبڑائے اور کہا" ہم ابھی نئے نئے اسکولوں سے آئے ہیں اور آکسفورڈ میں داخلے کی صورت میں ہم اتنے عرصے تک امید لگائے رہے کہ یہاں ہمیں تمباکو نوشی کی آزادی ہوگی اور اس سے ہماری "شان" میں اضافہ ہوگا"۔ اس کے بعد میں نے کہا" دوسری بات یہ ہے کہ آپ لوگوں کو ہر قسم کی الکوحل آمیز اشیاء سے پرہیز کرنا ہوگا"۔ اسکول چھوڑنے کے بعد یہ لوگ سمجھتے تھے کہ ان کا حق ہے کہ وہ کھانے کے بعد ایک پائنٹ بیئر (جَو کی شراب) استعمال کریں۔ میں نے کہا" تمھیں اس کو قطعی طور پر چھوڑنا ہوگا۔ تمھیں چاء نوشی بھی یک قلم موقوف کرنی ہوگی"۔

آخر میں میں نے کہا" تمھیں کافی بھی چھوڑنا ہوگی"۔ لیکن کافی کی ممانعت انھیں شاق نہیں گزری۔ انھوں نے کہا کہ انگریزی کافی ہم پسند بھی نہیں کرتے، کیوں کہ وہ کیچڑ سے بہتر نہیں ہوتی۔

آمادگی: ان لڑکوں نے فیصلہ کرنے میں ایک ہفتہ لگا دیا لیکن بالآخر وہ میرے اصولوں پر کاربند ہونے کے لیے آمادہ ہوگئے۔ میں نے وسط اکتوبر میں ان لوگوں کو ہاتھ میں لیا تھا اور میں فروری تک دوپہر بعد تین گھنٹے لگاتار ان کے ساتھ کام کرتا رہا۔ اس عرصے میں وہ آکسفورڈ کے تمام کالجوں سے مقابلہ کرتے رہے۔ تقریباً پچاس دستے دوڑ کے مقابلے کی تیاری کر رہے تھے۔ میرے دستے کا مقابلہ ایسے دستوں سے تھا جو ان لوگوں پر مشتمل تھے جو چھوٹی سی عمر ہی سے کشتی رانی کر رہے تھے اور میرے لڑکوں کا گروپ بالکل ناتجربے کار اور نوآموز تھا۔ صرف اکتوبر سے فروری تک انھوں نے کچھ مشق کی تھی لیکن یہ ضرور ہے کہ جہاں تک مجھے علم ہے ان میں سے کسی ایک نے بھی اس عرصے میں ایک سگریٹ بھی نہیں پی تھی اور نہ ان میں سے کسی نے کبھی ایک پیالی چاء یا کافی استعمال کی تھی۔

پہلی دوڑ کا دن آپہنچا۔ کوئی نہیں خیال کرتا تھا کہ میرے دستے کے جیتنے کا کوئی بعید ترین امکان بھی ہوسکتا ہے۔

دوڑ دریائے ٹیمز میں ہونے والی تھی۔ یہ دوڑ سوا میل کی تھی۔ دو[ڑ] سے قبل دو توپیں داغی گئیں۔ ہر دستے نے اپنی ایڑی چوٹی کا زور لگا[یا]۔ تربیت دہندہ کی حیثیت سے میرے لیے بھی کنارے کنارے اپنے د[ستے کے ساتھ] دوڑنا اور ہمت افزائی کے لیے مکبّر الصوت (لاؤڈ اسپیکر) پر چیخنا [ضروری تھا]۔ میں ابھی نصف فاصلے تک ہی دوڑا تھا کہ میری قوت نے جواب د[ے دیا]۔ میرے دستے نے اس وقت تک کچھ حاصل نہیں کیا تھا اور نہ کچھ کھ[ویا تھا۔ وہ] دوسرے حریف دستوں کے ساتھ برابر برابر جا رہے تھے۔

جیت: میں نے اسی کو غنیمت سمجھا کہ میں اپنے دستے کو آخری ہ[دایت] دے ڈالوں اور خود بیٹھ کر آرام کروں۔ چُناں چہ اپنے مکبّر الصوت پ[ر میں نے کہا"] دوڑو۔ کچکچا کر زور لگاؤ"۔ انھوں نے بڑی خوبی سے زور لگایا اور [چند لمحوں] کے اندر اپنے قریب ترین حریف دستے سے سو فیٹ آگے بڑھ گئے ا[ور انھوں نے] نہایت آسانی سے تین سو فیٹ کے فرق سے ریس جیت لی۔ ا[ب] ہر شخص [کا خیال تھا کہ دوسرے] دن یہ لوگ ہار جائیں گے۔

دوسرے دن ہم نے پھر اسی کرتب کا تجربہ کیا اور نہایت [آسانی سے] ریس جیت لی۔ پورے چھے دن تک ایک ریس دوڑی جاتی تھی ا[ور ہم خاصے] فرق سے روزانہ ریس جیتتے رہے۔ مقابلہ کرنے والوں کی اکثریت [ہم] سے زیادہ ماہر اور مشّاق تھی۔ یہ لوگ ان کے مقابلے میں تکنیک میں [کم تھے] لیکن ان میں بہترین وصف یہ تھا کہ دوسروں کے مقابلے میں [ان کی] (STAMINA) بہت زیادہ تھی۔ سخت دوڑ کے بعد بھی ا[ن کا] محفوظ ذخیرہ باقی بچ رہتا تھا۔

ان لڑکوں نے بائیں ہاتھ سے ریسیں جیتیں۔ لوگ[وں نے مجھ سے] یہ سوال کیا" مسٹر کمپال! ایسے دستے سے آپ نے ایسی شان دار کا[رکردگی کیسے حاصل] کی؟ یہ لوگ تو بالکل اناڑی اور نوآموز تھے۔ اس کے باوجود یہ [دوسروں کو] نیچا دکھانے میں کامیاب رہے"۔ میں نے جواب دیا" میں نے ا[نھیں صحیح] طور پر زندگی گزارنے کی تعلیم دی۔ میں نے ان کی تمباکو، شرا[ب اور چاء] بند کردی۔ جب کچکچا کر زور لگانے کا موقع آتا تھا تو ان ک[ے جسم] کا نظام جسمانی پاک و صاف ہوتا تھا۔ ان کا خون صاف [اور] اعصاب قوی اور مضبوط تھے۔

مز کا تبصرہ: لندن ٹائمز نے ہمارے دستے کی انتہائی تعریف کی۔ اس
دستہ آکسفورڈ کے ان تیز ترین نو آموز دستوں میں سے تھا جو آکسفورڈ کی
بی اُبھرے۔ ان کی کام یابی ان کی محنت اور پاکیزہ زندگی کی رہینِ منّت ہے۔"
ے اس فارمولے کو بہت مرتبہ کام یاب پایا ہے۔
دسرے سال میں نے ایک دوسرے گروپ کی ٹریننگ اپنے ہاتھ میں لی اور
بلے کی دوڑیں ہوئیں تو وہی نتیجہ برآمد ہوا جو ۱۹۲۹ء میں ہوا تھا۔ مجھے
یں دو سال تک تیرنے کی تربیت دینے کا بھی موقع ملا۔ میں نے دو فاصلوں
ں کو تربیت دی۔ دونوں سال میرے تربیت دیے ہوئے لڑکوں نے
ولے کی صحت کا ثبوت بہم پہنچایا اور میرے تربیت دیے ہوئے لڑکے کامیاب
نے بارہا اس امر کا تجربہ کیا ہے کہ پرہیزگاری کی زندگی کامیابی کی ضامن ہے،
یز میرے اس عقیدے میں تزلزل پیدا نہیں کر سکتی۔ یہ کوئی ایسی تعلیم نہیں
، کلیسا تک محدود رکھی جائے بلکہ اس کی ہر جگہ شدید ضرورت ہے۔
مز میں ہینلے کے مقام پر میں نے بوسٹن کے کینٹ اسکول کو کشتی رانی کے
بلے میں شرکت کرتے ہوئے دیکھا۔ یہ سفینہ بازی اور کشتی رانی کا دنیا میں
ڑا مقابلہ تھا۔ اس مقابلے میں انھوں نے دنیا بھر میں کشتی رانی کے بہترین
شکست دی۔ یہ دستہ بوسٹن کے صرف ایک ہائی اسکول کا دستہ تھا لیکن
طرح تربیت دی گئی تھی جس طرح میں نے اپنے دستے کو دی تھی۔
۱۹۲ء میں کیلیفورنیا یونیورسٹی نے اولمپک کے کھیلوں میں شرکت کے لیے
ی ایک ٹیم بھیجی۔ اس ٹیم نے ساری دنیا سے انتخاب کیے ہوئے اور وسیع تجربہ
سے مقابلہ کیا اور بازی جیتی۔ ان لوگوں کی فتح کا سبب بھی یہی تھا کہ آخری
ے کے لیے ان کے پاس توانائی کا وافر ذخیرہ موجود ہوتا تھا اور ان میں دوسروں
یں سکت زیادہ تھی اور انھوں نے پرہیزگاری کی زندگی بسر کی تھی جو کہ ہر
لیے حقیقی تربیت کا حکم رکھتی ہے۔

اقعہ: اس دوسرے واقعہ نے اس حکیمانہ اصول پر میرے عقیدے کو بہت
کردیا۔ آپ جانتے ہیں کہ آکسفورڈ روایات کی ایک یونیورسٹی ہے۔ مورخین کے بیان
یہ ۹۰۰ء میں قائم ہوئی۔ اس کی روایات میں سے کیمبرج یونیورسٹی کے مقابلے
ی دوڑ بھی ہے۔ یہ سفینہ بازی ہر سال لندن کے مقام پر دریائے ٹیمز میں ہوتی
ابلہ ۱۸۲۹ء میں شروع ہوا اور اس وقت سے اب تک ۸۳ مرتبہ دوڑ ہو چکی ہے۔
پچھلے سال تمام اخبارات میں یہ خبر شائع ہوئی کہ اس سال آکسفورڈ یونیورسٹی
نے کشتی رانی کا ایک ایسا تیز ترین دستہ تیار کیا ہے کہ اس سے پہلے ان دونوں یونیورسٹیوں
میں سے کسی نے بھی تیار نہیں کیا تھا۔ اس دستے میں اتنے تجربہ کار ماہر شامل تھے کہ اس سے
پہلے کبھی کسی دستے کو میسّر نہیں آئے تھے لیکن اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ کیمبرج ۴۱ مرتبہ کام یاب
ہوا اور آکسفورڈ ۴۰ مرتبہ۔ حالاں کہ ہر شخص سمجھتا تھا کہ اس مرتبہ آکسفورڈ کی فتح یقینی
اور قطعی ہے لیکن دوڑ شروع ہونے سے پہلے آکسفورڈ کا دستہ ایک رسم پوری کرنے
ایک ہفتے کے لیے انگلستان کے ساحل (ایسٹ بورن) پر تفریح کے لیے چلا گیا۔ یہ
دستہ اکتوبر سے مارچ کے آخر تک بہت سخت ٹریننگ لیتا رہا تھا۔ ایسٹ بورن
میں انھوں نے مشق ترک کر دی اور وہی عذر پیش کیا جو اکثر نوجوان کھلاڑی پیش
کیا کرتے ہیں ——— "اگر میں نے ٹریننگ نہیں چھوڑی تو میری خستگی دور نہیں ہوگی
اور جب مقابلے کا موقع آئے گا تو میں پوری قوت صَرف کرنے کے قابل نہیں ہوں گا۔"

مغالطہ آمیز روایت۔ پورے دستے نے مشق ترک کر دی۔ انھوں نے
شراب پی اور سگریٹ نوشی کی۔ اس روایت کے برخلاف کیمبرج نے بدستور اپنی
مشق جاری رکھی اور ٹریننگ میں ذرا سی بھی ڈھیل نہیں ڈالی۔

بالآخر ریس کا دن آپہنچا۔ یہ مقابلہ دنیا میں کھیل کے اہم ترین واقعات
میں سے ہے۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ سوا چار میل ریس کورس کے طول میں کوئی آٹھ لاکھ
انسانوں نے اس دوڑ کو دیکھا۔ دوڑ کے شروع میں، جیسی توقع تھی، آکسفورڈ کا
دستہ چھلانگ لگا کر آگے ہو گیا اور آدھا راستہ اس سرعت سے طے کیا کہ اس سے
پہلے کبھی یہ فاصلہ کسی نے اس سرعت کے ساتھ طے نہیں کیا تھا۔ اس فاصلے
کی حد تک اس نے ریکارڈ قائم کر دیا۔ اس وقت وہ کیمبرج سے ۹۰ فیٹ سے
زیادہ آگے تھے اور یہ فاصلہ بڑھتا ہی جا رہا تھا۔ جب تین چوتھائی فاصلہ باقی
رہ گیا تو کیمبرج کا دستہ ان کے برابر آگیا اور بالآخر ۲۰۰ فیٹ کے فرق سے جیت
گیا۔ لوگوں کو تعجب ہوا کہ آکسفورڈ کی بدھیا یکایک کیسے بیٹھ گئی۔ لیکن میرے
لیے یہ بات صاف تھی اور اسی طرح اور بہت سے دیکھنے والے سمجھ گئے کہ اس کی
صاف وجہ یہ ہے کہ انھوں نے ایک ہفتے تک مشق ترک رکھی اور پانچ ماہ سے
زیادہ کی مشق میں جو ذخیرہ انھوں نے فراہم کیا تھا وہ ایک ہفتے میں ضائع
کر دیا۔ دوڑ کے ختم ہو جانے کے بعد کیمبرج کے دستے میں اتنی تازگی باقی تھی
کہ وہ اترنے کے بعد پلیٹ فارم تک اپنی کشتی تیزی سے لے گئے اور کشتی سے
پانی نکالا جو دوڑ کے دوران بھر گیا تھا۔

یہ دل کش مسکراہٹ

یہ دلکش مسکراہٹ تو آپ کی بھی ہو سکتی ہے۔ تھوڑا سا ہمدرد منجن انگلی پر لے کر دانت مانجئے۔ آپ کے دانتوں میں قدرتی چمک پیدا ہو جائے گی۔ انگلی قدرت کا عطیہ ہے اس کی مدد سے ہمدرد منجن دانتوں کے اندر تک پہنچ جاتا ہے۔ انگلی سے مسوڑھوں کی بہترین ورزش ہوتی ہے۔ یہ وہ خوبی ہے جو کسی اور ذریعے سے ممکن نہیں۔

ہمدرد منجن کی چند خصوصیات :

ہمدرد منجن، دانتوں کی بہترین صفائی کرتا ہے۔ انگلی کی مالش سے مسوڑھوں کے رگ و ریشہ کو تقویت پہنچتی ہے جو دانتوں مسوڑوں کی مضبوطی کے لئے بے حد ضروری

ہمدرد منجن، خوشبودار ہے اور سانس کی بدبو کو ختم کر دیتا ہے۔

ہمدرد منجن کے باقاعدہ استعمال سے دانتوں پر نکوٹین وغیرہ کے دھبے نہیں جمنے پاتے۔ نیز یہ تیزابیت کو دور کرتا ہے۔

ہمدرد منجن منہ میں ٹھنڈی میٹھی خوشبو پیدا کرتا ہے۔ بچے اس سے دانت مانجھ کر خوش ہوتے ہیں۔

ہمدرد منجن

مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے۔

ہمدرد دواخانہ (وقف)، پاکستان

کراچی۔ لاہور۔ ڈھاکہ۔ چٹاگانگ

کتہ چینی

رئیس امروہوی

ں ایسی ہیں جو ہم نے اپنے آبا و اجداد سے ورثے میں حاصل نہیں
۔ خود کاشت کیا گیا ہے۔ ان ہی میں ایک عادت نکتہ چینی کی بھی
معیار منطق اور صرف منطق ہے۔ خواہ وہ ارسطو کی منطق استدلالی
کی منطق استقرائی لیکن نکتہ چینی کا اک اور بھی معیار ہے اور
ن آج کل معاشرے میں مہذب اور متمدن صرف ان افراد کو
بلکے ہر واقعے کو معقول یا نامعقول نکتہ چینی کا ہدف بنانے
معقول اور نامعقول کی شرط بھی لغو ہے، یہ کہنا چاہیے کہ تہذیب
نکتہ چینی ہی رہ گیا ہے اور اکثر عقلا۔ اس نکتے پر متفق ہیں کہ
ن و سنجیدگی کے ساتھ ہو ہی نہیں سکتی۔ لیکن یہاں پر ذہن
ددوبارہ جاگ اٹھی۔ سوال یہ ہے کہ آج کل سنجیدگی اور معقولیت
ہے؟

سخن در کفر و ایماں می رود

خود سنجیدگی اور معقولیت کے معیار اس درجہ مختلف
نکل ہے کہ اس سلسلے میں حال کو ماضی اور عہد جدید کو عہد
اک زمانہ تھا کہ رقص کرنا شرفا۔ نے اپنے لیے معیوب قرار
ا شریف انسان رقاصی و رامشگری کا پیشہ اختیار کر لیتا
ور غیر سنجیدگی پر مزید کوئی دلیل لانے کی ضرورت باقی نہ
ر شرافت ہی یہ ہے کہ انسان زیادہ نہیں تو کم سے کم ناچ
ور جانتا ہو یا پرانے وقتوں کے لوگ سپہ گری اور
ر پٹے بازی، لڑنتی، کشتی گیری، بانک بنوٹ تیغ زنی
اور شہسواری کو تمغۂ انسانیت قرار دیتے اور جب بھی گھر سے نکلتے ادبچی بن کر
نکلتے، لیکن تصور کیجیے کہ اگر آج آپ گھر سے اس شان سے نکلیں کہ زرہ بکتر
آپ کے جسم پر ہو، فولادی جوشن آپ بازوؤں پر باندھے ہوئے ہوں، پشت پر
سپر اور ڈاب میں تلوار پڑی ہو تو یقین کیجیے کہ آپ کو بڑے اطمینان سے پولیس
اپنی گاڑی میں بٹھا کر امراض دماغی کے کسی ہسپتال میں داخل کر دے گی۔ لگے
ہاتھوں ایک مثال اور سماعت فرمالے چلیے۔ اگلے وقتوں کے لوگ تہذیب و
شائستگی سیکھنے کے لیے طوائف کے بالاخانے پر جایا کرتے تھے اور یہ تعلق لازمۂ
ریاست سمجھا جاتا تھا۔ "تعلق خاطر" اب بھی ہوتا ہے لیکن آج اس میدان میں
شائستگی کے تقاضے اور تہذیب کے مطالبے کچھ اور ہیں۔ خیر معقولیت اور شائستگی
کا ذکر تو بیچ میں ٹپک پڑا، ذکر تھا نکتہ چینی کا، کہ نکتہ چینی کی عادت ہم نے اپنے
آباو اجداد سے حاصل نہیں کی بلکہ اس عہد روشن خیالی اور اس دور آزادی کے
نکتہ چینی کے ملکے اور تنقید کے رجحان کو جنم دیا ہے۔ پرانے زمانے میں لوگ زبانِ شمشیر
کو قولِ فیصل تصور کرتے تھے، لیکن اب شمشیر تو عجائب خانے کی زینت بن چکی ہے
اور لوگ صرف "شمشیر زباں" سے کام لینے لگے ہیں جو تیغ براں سے زیادہ کاٹ
کرتی ہے۔ نکتہ چینی تیغ زبان ہی کا نوک جوہر ہے۔ اک مقولہ ہے کہ باعمل لوگ
باتیں کم کیا کرتے ہیں۔ علامہ اقبال نے کیا خوب کہا ہے کہ

جو کام کچھ کر رہی ہیں قومیں انھیں مذاق سخن نہیں ہے

" مذاق سخن " سے شاعری مراد نہیں کہ اس عہد میں باوجودیکہ حکومت فنکاروں،
دانش وروں، ادیبوں اور شاعروں کی بہبود اور بحالی کے لیے ایک فنڈ قائم
کر چکی ہے، " شاعری " کارِ بیکاراں سے زیادہ اہمیت نہیں رکھتی۔ مذاق سخن

(باقی صـ۴۷ پر)

توہمات — ایک سماجی مسئلہ

منصور قیصر

رسم ورواج بجائے خود کوئی چیز نہیں بلکہ انھی کی بنا پر کسی قوم کی تہذیب و
قافت کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔ ہر قوم کی بعض رسمیں اور بعض رواج ایسے ہوتے ہیں جو
وسری قوموں کے مقابلے میں اسے نمایاں حیثیت دیتے ہیں، اور یقیناً ہماری بعض
یں اور رواج بھی ایسے ہیں جو ہمیں ایک خاص تہذیب کا نمائندہ ظاہر کرتے ہیں،
اں پر ہم بجا طور پر فخر کرسکتے ہیں۔ رسم ورواج کی تاریخ کا مطالعہ کرنے اور ان کی
ان بین کرنے سے پتہ چلتا ہے کہ ہر رسم ورواج کی ابتدا کے کچھ اسباب ہوتے ہیں۔ کبھی یہ
باب اقتصادی ہوتے ہیں اور کبھی انسان کی مجلسی زندگی اور جمالیاتی ذوق کی تسکین
جدید رسم ورواج کو جنم دیتا ہے۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ مخالف قوموں کے میل جول
صورت میں ایک قوم دوسری قوم کے رسم ورواج کو اچھا برا جانچے بغیر اپنا لیتی ہے۔
جودہ زمانے میں رسموں اور رواجوں کو پرکھنے کا معیار یہ ہے کہ ان سے کسی معاشرے کو
فائدہ پہنچتا ہے یا یہ رسمیں جس مقصد کے لیے رائج کی گئی تھیں اب وہ پورا ہو رہا ہے یا
یں۔ آج کی دنیا میں رسوم ورواج کو صرف اس لیے اہمیت نہیں دی جاسکتی کہ ان سے
فرد واحد یا جماعت کی برتری یا شان وشوکت کا مظاہرہ ہوتا ہے۔ ہم لوگ زندگی
ہر شعبے میں طرح طرح کے توہمات کے پابند ہیں۔ انسان پیدا ہونے سے لے کر قبر تک کا
سلسلہ بھی توہمات اور رسم ورواج کی سیڑھیوں کے ذریعے طے کرتا ہے۔ اس میں کچھ
یں اچھی ہیں اور کچھ بری۔ کچھ ایسی ہیں جو مادی ترقی کے زمانے میں بھی انسانوں کو
تی، مذہبی اور روحانی قدروں کے احترام پر مجبور رکھتی ہیں اور کچھ اتنی فرسودہ اور
مان دہ ہیں کہ ان سے چمٹے رہنا انسانیت کو منہ چڑانے کے مترادف ہے۔

مغربی پاکستان میں اولاد کے پانے اور اس کے پیدا ہونے کے سلسلے میں جس قدر
ت، رسوم اور رواج ہیں اس قدر کسی اور سلسلے میں نہیں ہیں۔ اس کی بڑی وجہ یہ
دیہاتی علاقوں میں اور کم پڑھے شہری طبقوں میں بھی پیر پرستی، تعویذ گنڈہ،
ضعیف الاعتقادی اور خدا پر کلی ایمان کا فقدان تہذیب کا اہم جزو بن چکے ہیں۔
بچے کے حصول کے لیے جو خرافات کی جاتی ہیں وہی خرافات بچے کے پیدا ہونے کے بعد
بھی قائم رکھی جاتی ہیں۔ لوگوں کے ذہن میں صرف یہ خیال رہتا ہے کہ نومولود کی زندگی
صرف ٹونے ٹوٹکے ہی سے بچ سکتی ہے۔ عقیقہ کی رسم پر بعض لوگ اتنا اہتمام کرتے ہیں کہ
بچے کے بجائے والدین ہی کا سر مونڈا جاتا ہے اور یہ اکثر کچھ خدا کی راہ میں کم اور اپنی
دولت اور حیثیت کے اظہار کے لیے زیادہ ہوتا ہے۔

اکثر گھرانوں میں اس بات کا تصور ہی نہیں کیا جاتا کہ زچہ کو ہسپتال میں داخل
کردیا جائے یا گھر میں کسی طبیبہ، لیڈی ڈاکٹر یا مستند دائی کا تعاون حاصل کیا جائے
بعض علاقوں میں رواج ہے کہ بچہ پیدا ہونے سے تین روز پہلے ہی زچہ کو زمین پر چٹائی
بچھا کر لٹا دیا جاتا ہے اور وہ تین دن تک فرش پر ایڑیاں رگڑتی رہتی ہے۔ یہ عمل پوہ، ماگھ
کی سردیوں میں بھی کیا جاتا ہے جس سے زچہ کی موت بھی واقع ہوجاتی ہے۔ بچے جنانے کے لیے
عموماً ناتجربہ کار دائیوں کی خدمات حاصل کی جاتی ہیں۔ پھر بچہ پیدا ہوتا ہے تو "ہرمل"
سلگادی جاتی ہے تاکہ کوئی آسیب ہو تو بھاگ جائے۔ بچے کے پیدا ہوجانے پر سوت رنگی
دھاگے میں ایک آہنی چھلا پرو کر اسے پہنا دیا جاتا ہے اور موم سے اس کے کان بند کردیے
جاتے ہیں تاکہ نومولود کسی بری عورت کی آواز نہ سن سکے۔ اس موقع پر کسی ایسی عورت
کو قریب نہیں آنے دیا جاتا جس نے تعویذ پہن رکھے ہوں کیوں کہ یہ وہم ہوتا ہے کہ ایسی
عورت کے قریب آنے سے بچہ زندہ نہیں رہتا۔ اس کے بعد بچے کو ایک چارپائی پر لٹا دیا
جاتا ہے اور چارپائی کی پائینتی پر قفل لگا دیا جاتا ہے۔ مطلب یہ کہ کسی منحوس سائے
کے لیے تمام دروازے بند ہوچکے ہیں اور کسی بھوت پریت کو چارپائی کے قریب پھٹکنے
کی اجازت نہیں۔ اسی طرح نوزائیدہ کے قریب ہی چھری چاقو بھی رکھ دیے جاتے
ہیں اور سمجھا یہ جاتا ہے کہ ان چاقوؤں اور چھریوں کو دیکھ کر کوئی بلا قریب نہیں پھٹکے گی۔

اسی پر بات ختم نہیں ہو جاتی بلکہ زچہ بچہ کے قریب کئی روز تک آگ بجھنے نہیں دی
جاتی۔ خیال یہ ہوتا ہے کہ اگر آگ بجھ گئی تو بچہ زندہ نہیں بچے گا۔

زچہ جو ابھی زمین پر ہی دراز ہوتی ہے اسے پہلی خوراک گڑ کی صورت میں دی
جاتی ہے اور اس گڑ کو ہاتھ نہیں لگایا جاتا بلکہ قریب کھڑی ہوئی عورتیں اپنے پاؤں سے
دھکیل کر گڑ کو زچہ کے منہ تک لاتی ہیں اور وہ اٹھا کر کھا لیتی ہے۔ گڑ کو ہاتھ اس لیے نہیں
لگایا جاتا کہ ہاتھ پر کچھ پڑا ہوا نہ ہو۔ اگر اتفاق سے بچے کی ولادت میں دیر ہو جائے تو اس
موقع پر بھی عجیب و غریب حماقتیں کی جاتی ہیں مثلاً شوہر کے دائیں پاؤں کے انگوٹھے
کو پانی میں گھول گھول کر عورت کو پلایا جاتا ہے یا اس کے پیٹ پر چرخہ رکھ دیا جاتا ہے اور وہ
انتہائی تکلیف اور نیم بیہوشی کے عالم میں بھی سانس روک کر لیٹے لیٹے ایک تار کاتتی ہے
اور یہ دھاگہ فوراً اس کی ناک میں پرو دیا جاتا ہے تاکہ وہ موت کا شکار نہ ہو جائے اور جو
دھاگہ باقی بچ جاتا ہے اس سے وضع حمل کے بعد بچے کی ناک اور دونوں کانوں کو سی دیا
جاتا ہے۔ اس رسم کو پنجاب میں "دھاگ دینے" کہتے ہیں۔ مطلب یہ لیا جاتا ہے کہ بچہ زندہ رہے۔
اسی طرح بعض علاقوں میں وضع حمل میں تاخیر پر عورت کو پیٹ کے بل لٹا کر اس کی کمر پر
ثابت ناریل توڑا جاتا ہے اور پھر سب میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

جب زچہ کو چھٹی نہلائی جاتی ہے تو اس رات خواہ شدید سردی ہو یا گرمی اس
کے ہاتھ پاؤں پر مہندی لگائی جاتی ہے۔ پوری برادری کو جمع کیا جاتا ہے۔ رت جگا منایا
جاتا ہے اور میراثنیں بلائی جاتی ہیں جو نوزائیدہ کے سہرے گاتی ہیں۔ باپ اپنے
دوستوں میں بیٹھ کر داد عیش دیتا ہے۔ مجرے کرائے جاتے ہیں اور روپیہ پانی کی طرح بہایا
جاتا ہے۔ صبح کے وقت زچہ کو چُوری کھلائی جاتی ہے اور باقی برادری کو چنے ابال کر دیے
جاتے ہیں جنہیں "گھنگھنیاں" کہتے ہیں۔ بعد میں زچہ کے سر میں دہی رچا کر اسے نہلایا
جاتا ہے اور بالوں میں تیل کی جگہ مکھن لگایا جاتا ہے۔ اس موقع پر ہیجڑے اور بھانڈ بھی
بلائے جاتے ہیں۔

بعض گھروں میں ان رسوم کے علاوہ اور کئی توہمات بھی ہیں مثلاً لڑکی کے
پیدا ہونے کو منحوس فال سمجھا جاتا ہے بعض علاقوں میں تو لڑکی کی ولادت پر بالکل اسی
طرح سوگ منایا جاتا ہے جس طرح کسی لڑکے کے مرنے پر۔ زچہ کے سر میں راکھ ڈال دی
جاتی ہے۔ باپ کئی روز تک اپنا حلیہ درست نہیں کرتا۔ ساس آہ و بکا کرتی ہے اور
باقاعدہ دعائیں مانگی جاتی ہیں کہ خدا لڑکی کو اٹھا لے۔ اسی طرح تین لڑکیوں کے بعد
لڑکا ہو جائے تو اسے بھی منحوس تصور کیا جاتا ہے اور اس "نحوست" کو اس طرح دور
کیا جاتا ہے کہ تیل کا ایک بڑا سا کٹورا بھر کر سب سے پہلے باپ اپنے بچے کا اس میں منہ
دیکھتا ہے یا کانسی کے برتن کو توڑ کر اس میں سے بچے کو سات بار گزا

جن کے ہاں بچے نہیں ہوتے اُن کے ہاں بچہ ہو جائے تو اس م
کیے جاتے ہیں وہ اس قدر حماقت پر مبنی ہوتے ہیں کہ باشعور انسان
مثلاً کسی کے ہاں عرصے کے بعد بچہ ہو تو وہ یوں کرتے ہیں کہ اسے ٹوکری
تک گھسیٹتے ہیں۔ مطلب یہ لیتے ہیں کہ بچہ کسی سے خریدا ہے۔ اسی طرح
باندھ کر کوٹھے پر سے لٹکاتے ہیں یا روشن دان میں سے نیچے چارپائی
پر بس نہیں، اسے گھر کی نالی میں سے گزارتے ہیں یا گھر کی بھنگن ک
خریدتے ہیں۔ اس طرح اپنے دل و دماغ پر یہ بات بٹھاتے ہیں کہ بچہ
بلکہ انھوں نے کسی اور سے لیا ہے اور اس طرح بچہ زندہ رہے گا۔ جن عو
ہو اور ان کے بچے ولادت کے! جائیں تو یہ سمجھ لیا جاتا ہے کہ ان کے
ہزار یقین دلایا جائے کہ ان کا یہ مرض علاج سے دور ہو سکتا ہے لیکن و
نہیں کرتیں۔ وہ اپنے اس "سایہ" کو دور کرنے کے لیے پیر پرستی، بت پ
کا سہارا لیتی ہیں۔ وہ عموماً ایسے مزاروں پر جاتی ہیں جہاں کنوئیں
ہیں۔ وہ ان کنوؤں اور چشموں پر نہاتی ہیں اور خیراتیں کرتی ہیں۔ ایسے
"پاک مائی کا مزار" سیالکوٹ میں "پورن کا کنواں" کوئٹہ میں "معد
راولپنڈی میں "امام بری کا مزار" لاہور میں "میاں میر کا مزار" گجرا
کا مزار" اور مظفرآباد وآزاد کشمیر میں "سرکار سہیلی کا مزار" ہیں۔

۔ بچوں کے ختنوں کے موقع پر بھی جشن منایا جاتا ہے۔ کوہ مر
موقع کی رسموں کو ادا کرنے کے لیے غریب لوگوں کو تو قرض لینا پڑتا ہے
دراز سے آتے ہیں جنہیں دو دو تین تین روز تک مہمان رکھا جاتا ہے۔ عمد
ہیں اور واپسی پر ان میں جو بچے اور عورتیں ہوتی ہیں انھیں کپڑا لتا
پوٹھوہار میں ولادت سے متعلق جو توہمات ہیں ان کی فہرست خاص
بچے کی ولادت سے لے کر چھ سال کی عمر تک رسوم کا ایک سلسلہ جار
نے والدین کی بے پناہ تمناؤں اور آرزوؤں کے بعد جنم لیا ہے اور بچہ خانقاہ
منتیں مانگنے کے بعد حاصل ہوا ہے تو بچے کو ولادت سے لے کر چار سال ت
کر کپڑے پہنائے جاتے ہیں اور اس کے سر پر ہندوؤں کی طرح "بودی" رک

اس صورت حال کی اصلاح کے لیے ضرورت اس امر کی ہے کہ
روح پیدا کرنے کے لیے کاسموپالیٹن شہروں کو منتخب نہ کیا جائے بلکہ
توجہ کی جائے جو ابھی تک گمراہی کے اندھیروں میں لپٹے ہوئے ہیں

شرمانا و حجاب

اشہر جمیل

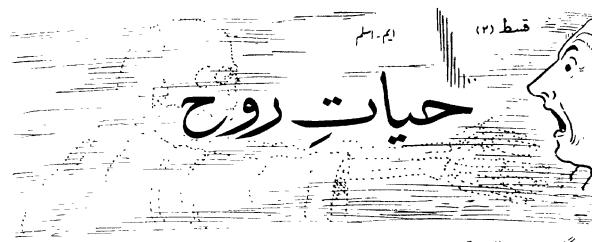
ـ نفسیاتی مرض ہے جس کی ابتدا عموماً دو طرح سے ہوا کرتی ہے:
ب اپنے بچے کو دوسرے بچوں سے ملنے نہیں دیتے جس کی وجہ
نع پڑ جائے کہ بچے کو لوگوں سے ملنا پڑے تو وہ شرمانے لگتا ہے،
سم کی تربیت کبھی نہیں ملی جس میں لوگوں سے ملنے کا موقع
ں چہ وہ فوراً احساسِ کمتری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ وہ وہاں
یاہتا ہے اور اگر بسبب مجبوری وہ ایسا نہ کر سکے تو آخر اس کا
ہوتا ہے۔ اس کی دوسری وجہ سے عموماً اُن لوگوں کو واسطہ پڑتا
ین سمجھتے ہیں۔ یہ بھی درصل بچپن کی غلط تربیت کا اثر ہے۔
، جب بھی کسی چہرے کو اپنی طرف متوجہ پائے گا، اس کے
ش کرنے لگے گا۔ کان سرخ ہو جائیں گے اور یہ نفسیاتی مرض
ہو جائے گا، کیوں کہ وہ اپنے آپ کو حسین سمجھنے کے تصور میں
ت خود ایک بیماری ہے۔ ماحصل یہ کہ شرمانے کا اصل مخرج
حت مند فضا، ماں باپ کی بلا وجہ سختی اور گھر کا گھٹا گھٹا

ے کسی قسم کا ہو لیکن اس کی تہ میں یہی تصور کام کرتا ہے کہ وہ
سائٹی کے قابل نہیں سمجھتا، چاہے وہ احساسِ کمتری کے
پنے آپ کو حسین سمجھنے کی وجہ سے۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر
ں کے علاوہ ایک متعدی مرض کی بھی حیثیت دے دی
کیوں کہ ایک ایسا شخص جسے شرمانے کی قطعی عادت نہیں
ملے گا جو شرماتا ہو وہ خود بھی فوراً اسے شرماتا دیکھ کر
، عموماً یہ مرض نوجوانوں یا کم عمروں میں ہی دیکھا گیا ہے۔ بالغ

لوگ چوں کہ آزاد فضا میں سانس لیتے ہیں، اپنی مرضی کے خود مختار ہوتے ہیں، اس لیے ان کو اس مرض میں کم مبتلا دیکھا گیا ہے لیکن نوجوان طبقے کی تعداد کثیر اسی مرض میں جکڑی نظر آتی ہے کیوں کہ ان کے جذبات میں ٹھیراؤ نہیں ہوتا۔ ان کے خیالات متزلزل اور ارادے ڈانواڈول ہوتے ہیں۔

شرماتے وقت چہرے پر جھجک کے ساتھ ایک پژمردہ اور ڈری ڈری سی مسکراہٹ نفسیاتی خوف کی علامت ہے۔ اس معمولی سی مسکراہٹ کے پیچھے ایک پوری داستان کارفرما ہوتی ہے۔ شرمانے والے عموماً اس بات کا بہت کم اقرار کرتے ہیں کہ انھیں شرمانے کی عادت ہے۔ چناں چہ وہ لوگوں پر یہ ظاہر کرنے کے لیے کہ انھیں اس مرض سے تعلق نہیں، ان سے میل جول کم، بلکہ تقریباً ختم ہی کر دیتے ہیں۔ ایسے ایسے اہم موضوع اور ضروریاتِ زندگی جن کا تعلق اس شخص سے ہو، محض شرمانے کی نذر ہو جاتے ہیں کیوں کہ وہ شخص لوگوں کے سامنے شرمانے سے خائف ہوتا ہے، لہٰذا یہی سوچتا ہے کہ میں جب بھی کسی سے ملوں گا عادتاً ضرور شرماؤں گا اس سے بہتر ہے ملوں ہی نہیں ہر وہ شخص جس کی نظریں جھکی جھکی سی اور حجاب سے پُر نظر آئیں، سمجھ جائیے یہ بھی اسی مرض کا مریض ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ایسے لوگ اپنے آپ کو عورت جیسا کم زور پاتے ہیں۔ اس سے نجات پانے کے لیے ان کو اس کے برعکس سوچنا چاہیے کہ وہ خود طاقتور اور باوقار انسان ہیں، اور انھیں اپنی ذات میں اعتماد پیدا کرنا چاہیے، جس کا سب سے بہتر علاج یہ ہے کہ شرمانے کے متعلق سوچنا ہی چھوڑ دیجیے کہ آپ کو اس قسم کی کوئی عادت بھی ہے۔ ایسے موقع پر قطعی خالی الذہن ہو جائیے یا پھر کسی اور خیال میں اتنا محو ہو جائیے کہ آپ کو یہ لفظ یاد ہی نہ رہے۔

اگر کبھی ایسا وقت آجائے کہ آپ شرمانے لگیں تو اس کے متعلق فوراً

(باقی ص۳۸ پر)

ردگی کیا ہی عناصر میں ظہورِ ترتیب
موت کیا ہی اِنھی اجزا کا پریشان ہونا

ہیں" ارواح" کے متعلق جس قدر تجربے کیے جارہے ہیں، ان میں
ن" معمول" بڑی اہمیت رکھتا ہی۔ میڈیم بننے کی ہر شخص میں صلاحیت
خاص خاص لوگوں ہی میں یہ وصف ہوتا ہی۔ جس شخص کو "معمول"
سے ہپناٹزم کے ذریعے بے ہوش کر دیا جاتا ہی۔ اس کے جسم پر لیسدار
ہ جاتا ہی۔ جس معمول سے یہ کام بار بار لیا جاتا ہی اسے عمل کے بعد
تھ کبھی کبھی خون بھی آتا ہی۔ چہرے پر عموماً زردی سی چھائی رہتی ہی۔
ہی کہ وہ معمول کی جسمانی حالت پر بھی کڑی نگاہ رکھے۔ معمول کو یا تو
تا ہی یا کرسی پر بٹھا کر اس سے جو کچھ پوچھنا ہو پوچھا جاتا ہی۔ اسی کے
ح" کو طلب کیا جاتا ہی۔ معمول جو کچھ جواب دیتا ہی اسے "رُوح" کا
ہے، لیکن اس مسئلے پر کچھ زیادہ وثوق سے نہیں کہا جا سکتا کیونکہ
ژ ایسے بھی ہیں جو اس قسم کے ہتھکنڈوں سے رُپیہ کماتے ہیں لیکن
بھی ہیں جو پوری ایمان داری اور دیانتداری کے ساتھ "حیاتِ
پر تجربات کرتی رہتی ہیں۔ اس قسم کی قابلِ اعتماد مجالس اس بات
داح جسم سے آزاد ہو کر دنیا کی طرف لوٹنا پسند نہیں کرتیں۔ دُوسری
ں کچھ ایسی دل پسند ہوتی ہیں کہ مادّی دنیا سے کچھ وابستگی نہیں
فتگو سے یہ بھی معلوم ہوتا ہی کہ جسم (یا مادّی دُنیا) چھوڑنے کے
اپس آتی ہیں لیکن اپنے عزیز و اقارب کی گریہ وزاری دیکھ کر
ں۔ انگلستان کے مشہور رسالے "ریویو آف ریویوز" کے ایڈیٹر مسٹر
شہور کتاب "لائف آفٹر ڈیتھ" میں لکھتے ہیں:

"جسم سے الگ ہونے کے بعد "ارواح" لوگوں کو ایک
بے کار چیز (مُردہ جسم) کے پاس بیٹھے روتے دیکھ کر بہت متعجب
ہوتی ہیں۔ وہ طرح طرح سے اپنے عزیزوں کو اپنی طرف متوجہ
کرنا چاہتی ہیں لیکن وہ صاحب، رونے دھونے اور گریہ وزاری
کی وجہ سے متوجہ نہیں ہوتے تو ارواح واپس چلی جاتی ہیں۔"

پروفیسر گڈمین کا قول ہی

"رُوح کی رخصت، جسے ہم موت سے تعبیر کرتے ہیں حقیقت
میں روح کی موت نہیں، بلکہ جسم کی موت ہی۔ یہ موت کے بعد
بقائے دوام کا عقیدہ ہی ہی جو انسان کو اعمالِ حسنہ کی ترغیب
دیتا رہتا ہی۔"

موت دراصل طبعی اجسام کی ایک ہمہ گیر قوت سے علیحدگی یا دُوری کا نام
ہی۔ موت سے فنا مقصد نہیں۔ تجربات سے یہ ثابت ہو چکا ہی کہ مرنے کے بعد بھی کچھ
دیر تک جسم کے وزن میں کمی پیدا نہیں ہوتی بلکہ انسان حواسِ خمسہ سے محروم ہو جاتا
ہی۔ سانس کی آمد و رفت بند ہو جاتی ہی اور اس کی تمام مادّی خصوصیات ختم
ہو جاتی ہیں۔ پروفیسر بروننگ لکھتے ہیں:

"ہم یہ تو کہہ سکتے ہیں کہ روح جسم کو چھوڑ گئی ہی یعنی رُوح
پرواز کر گئی ہی، لیکن یہ کہنا یا سمجھ لینا کہ روح فنا ہو گئی ہی، غلط ہی۔ رُوح
کے لیے فنا نہیں۔ کیوں کہ فنا صرف مادّی چیزوں کے لیے ہی۔ ہاں رُوح
کا جسم سے الگ ہو جانا جسم کی فنا کا حکم رکھتا ہی۔ روح کا اس سے
کچھ تعلق نہیں۔ یہ سچ ہی کہ جو چیز اپنی خصوصیات کھو دیتی ہی ہم اسے مُردہ
ہی کہتے ہیں۔ روح کوئی مادّی چیز نہیں جس پر زندگی اور موت کا اطلاق

ہو سکے۔"

پروفیسر کلارنس جن کی تحقیقات کو بڑی وقعت کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے کہتے ہیں:

" ہماری زندگی کو صرف موت ختم کر سکتی ہے۔ جسم کی موت
کے بعد روح آزاد ہو جاتی ہے۔ آزاد ہو کر کہاں جاتی ہے، اس کے
متعلق کچھ کہا نہیں جا سکتا۔"

مشرق کے مایۂ ناز شاعر اور فلاسفر حضرت علامہ اقبالؒ اسی مسئلے کے متعلق
کہتے ہیں: ؎

موت کے ہاتھوں سے مٹ سکتا اگر نقشِ حیات
عام یوں اس کو نہ کر دیتا نظامِ کائنات
ہے اگر ارزاں تو یہ سمجھو اجل کچھ بھی نہیں
جس طرح سونے سے جینے میں خلل کچھ بھی نہیں
موت تجدیدِ مذاقِ زندگی کا نام ہے
خواب کے پردے میں بیداری کا اک پیغام ہے

مشہور عالم روحانیات فلے میرئین کا جس نے روحانیات پر بڑی چھان بین کی
ہے، یہ قول ہے:

" اگر انسان کی موت کو مکمل فنا (جسم اور روح) سمجھ لیا
جائے تو پھر خوف کیسا؟ لیکن اگر یہ سچ ہے کہ جسم کی موت کے
بعد روح زندہ رہتی ہے تو یہ مسئلہ غور کے قابل ہے۔ بات یہ ہے
کہ ہم موت کے لیے تیار ہوں یا نہ ہوں لیکن موت ہم پر ضرور
وارد ہو گی۔ موت ہماری زندگی کا ایک عظیم الشان واقعہ ہے،
لیکن اس کا روح سے کوئی واسطہ نہیں۔ اسی عالم رنگ و بو
کے بعد ایک زندگی اور ہے۔ کیا ہے؟ کیسی ہے۔ اس کے متعلق کچھ
کہا نہیں جا سکتا۔"

سر آلیور لاج نے اپنی مشہور کتاب "لائف اینڈ ڈیتھ" میں لکھا ہے:

" مرنے کے بعد ہم 'وجود ایتھری' اختیار کر لیتے ہیں۔ (ایسا
وجود جو نظر تو آ سکتا ہے لیکن ہم اسے چھو نہیں سکتے)، اور
تبادلِ خیال کے لیے قوتِ خیال سے بھی افضل تر کوئی قوت
ہمیں حاصل ہو جاتی ہے۔ موت کے عظیم الشان تغیر کے بعد
ہم (روح) ایک ایسے عالم میں پہنچ جاتے ہیں جہاں محبت،
خوشی اور اطمینانِ خاطر کا احساس ابدی ہوتا ہے۔"

علمائے رُوحانیات اس بات پر متفق نظر آتے ہیں کہ "ارواح" کو
میں کچھ فرصت یا آزادی عطا ہوتی ہے۔ ان اوقات میں وہ اگر چاہ
کو بحالتِ خواب یا بیداری اپنی موجودگی کا احساس کراتی ہیں۔

مذکورۂ بالا خیالات سائنس کی روشنی میں پیش کیے گئے ہ
کے اعتقادات سنیے۔

تہذیب کے دَور سے بہت قبل عوام الناس کا بھی عقی
کے بعد زندہ ہو گا اور زندہ ہو کر ایک نئی زندگی اختیار کرے گا۔
مصر کی محنط نعشیں (MUMMIES) اس
ہیں۔ وہ روح جو جسم سے علیحدگی اختیار کر لیتی تھی اسے یہ لوگ "
کہتے اور اس کی شکل ایک باز کی بناتے تھے لیکن باز کا چہرہ اور
ہوتے تھے۔ مصری اپنے مُردوں کے ساتھ حسبِ حیثیت کھانے
علاوہ اور بہت سا ساز و سامان بھی رکھ دیتے تھے تاکہ ارواح
ان کی کمی محسوس نہ ہو۔ قدیم یونانی بھی حیاتِ روح کو تسلیم
کا عقیدہ تھا کہ "انسان" مادّی دنیا سے رخصت ہو کر ایک اور
اختیار کر لیتا ہے۔ "آرفیوز" جو سارے یونان میں موسیقی میں اپنا
اس کے متعلق یونان کی قدیم کتابوں میں ایک یہ قصہ بھی ملت
بیوی "یوریڈائس" سے بے پناہ محبت تھی۔ وہ جب مرگئی تو
ہوا۔ آخر وہ اسے تلاش کرتا ہوا کسی نہ کسی طرح عالمِ ارواح
حکمران "پلوٹو" کو گانا سُنا کر اتنا خوش کیا کہ پلوٹو اس کی در
کو مادّی دنیا میں واپس جانے کی اجازت دینے پر آمادہ ہو گیا۔
بھی لگا دی کہ آرفیوز جب تک عالم ارواح کی حدود سے باہر
پلٹ کر نہ دیکھے، لیکن آرفیوز سے ضبط نہ ہو سکا اور اس نے
پلوٹو نے ناراض ہو کر یوریڈائس کو روک لیا۔

فلاسفر لانگ کا کہنا ہے:

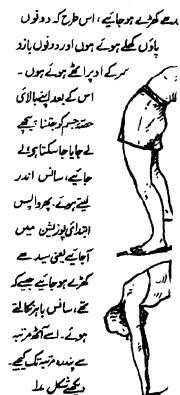
" انسان فطرتاً حیات بعد الممات کا قائل ہے۔ اس کی یہ
غیر فطری نہیں ہے کہ وہ مرنے کے بعد پھر زندہ ہو۔ یہ زنا
اس کا جواب نہیں دیا جا سکتا۔"

ہر مذہب میں کسی کے مرنے پر پکار پکار کر رونا منع ہے

ں اشاعت میں آٹھ ورزشوں کا ایک جامع کورس پیش کیا جا رہا ھے۔ وہ لوگ جن کے پاس بہت کم وقت ھے،
ن وہ روزانہ کچھ نہ کچھ ورزش کرنا چاھتے ھیں، ایسی کہ دس منٹ کے اندر اندر نظام جسمانی کے
رونی و بیرونی جملہ اعضا اچھی طرح حرکت میں آجائیں؟ —— ان کے لیے یہ آٹھ ورزشیں بہترین
ہوں گی۔ انھیں ھمارے گھر کی وہ عورتیں بھی باآسانی کرسکتی ھیں جنھیں باہر نکلنے کا موقع نہیں ملتا۔
ں اگر اسے اپنے گھروں کے صحنوں میں یا کسی دوسری کھلی جگہ کریں گی تو بڑا فائدہ اٹھائیں گی۔ انھیں ان
نوں سے سب سے بڑا فائدہ یہ ہوگا کہ وہ نسوانی شکایات سے بڑی حد تک محفوظ ہوجائیں گی۔

ہدھے کھڑے ہوجائیے، اس طرح کہ دونوں پاؤں کھلے ہوئے ہوں اور دونوں بازو سر کے اوپر اٹھے ہوئے ہوں۔ اس کے بعد اپنے بالائی حصۂ جسم کو جتنا پیچھے لے جایا جاسکتا ہو لے جائیے، سانس اندر لیتے ہوئے۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیے یعنی سیدھے کھڑے ہوجائیے جیسے کہ تھے، سانس باہر نکالتے ہوئے۔ اسے آٹھ مرتبہ سے پندرہ مرتبہ تک کیجیے۔
دیکھیے شکل ۱

ورزش ۲ : سیدھے کھڑے ہوجائیے، اس طرح کہ دونوں پاؤں آپس میں ملے ہوئے ہوں اور بازو سر کے اوپر ہوں، جیساکہ ورزش ۱ میں تھا۔ اس کے بعد بالائی حصۂ جسم کو آگے کی طرف اتنا جھکائیے کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں پاؤں کی انگلیوں کے نزدیک فرش کو چھونے لگیں۔ یہ خیال رہے کہ گھٹنوں میں خم نہ آئے۔ سانس باہر نکالتے ہوئے۔ پھر ابتدائی پوزیشن میں آجائیے، سانس اندر لیتے ہوئے۔ اسے دس مرتبہ سے ۱۶ مرتبہ تک کیجیے۔
دیکھیے شکل ۲

ورزش ۳ : سیدھے کھڑے ہوجائیے، اس طرح کہ دونوں ایڑیاں ملی ہوئی ہوں اور ہاتھوں کی پوزیشن وہ ہو جو شکل ۳ میں دکھائی گئی ہے۔ پھر آہستہ آہستہ بیٹھیے یہاں تک کہ کولھے ایڑیوں کو چھونے لگیں۔ سانس باہر نکالتے ہوئے۔ پھر آہستہ آہستہ اٹھیے اور ابتدائی پوزیشن میں آجائیے۔ سانس اندر لیتے ہوئے۔ اسے آٹھ سے بارہ مرتبہ تک کیجیے۔

شکل ۳

ورزش ۴ : فرش پر اوندھے لیٹ جائیے، اس طرح کہ دونوں بازو کولھوں کے اوپر باہم ملے ہوئے ہوں، جیساکہ شکل ۴ میں

دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد ٹانگیں اور سر شانوں سمیت اوپر اٹھائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ خوب کھنچ جائیں جس طرح کہ شکل ۴ میں دکھایا گیا ہے۔ سانس اندر لیتے ہوئے پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیے، سانس باہر نکالتے ہوئے۔ اسے چھ سے بارہ مرتبہ تک کیا جائے۔

شکل ۴

ورزش ۵: اس ورزش کی ابتدائی پوزیشن وہ ہے جو شکل ۵ میں دکھائی گئی ہے۔ اس کے بعد اپنے کولہوں کو نیچے لائیے یہاں تک کہ وہ فرش سے چھو جائیں۔ پھر ابتدائی پوزیشن اختیار کر لیجیے۔ اسے چھ سے بارہ مرتبہ تک کیجیے۔ سانس معمول کے مطابق لیتے رہیے۔

شکل ۵

ورزش ۶: سیدھے کھڑے ہو جائیے، اس طرح کہ دونوں پاؤں کے درمیان تقریباً دو فٹ کا فاصلہ ہو اور دونوں بازو دونوں پہلوؤں کے برابر لٹکتے ہوئے ہوں۔ اس کے بعد دائیں طرف جھکیے، اس طرح کہ دایاں ہاتھ گھٹنے سے نیچے تک آجائے اور بایاں اوپر بغل میں چلا جائے، جیسا کہ شکل ۶ سے ظاہر ہو رہا ہے۔ پھر بائیں طرف جھکیے، اس طرح کہ بایاں ہاتھ جسم کے ساتھ لگے لگے بائیں گھٹنے سے نیچے آجائے، اور دایاں ہاتھ اوپر ہوتے ہوتے بغل میں چلا جائے۔ اسے باری باری سے کوئی دس، مرتبہ سے سولہ مرتبہ تک کیجیے۔ سانس معمول کے مطابق لیتے رہیے۔

شکل ۶

ورزش ۷: سیدھے کھڑے ہو جائیے، اس طرح کہ دونوں پاؤں کے درمیان تقریباً دو فٹ کا فاصلہ ہو اور دونوں بازو سر کے اوپر ہوں۔ اس

شکل ۷

کے بعد بالائی حصہ جسم کو جھولا دے کر اس طرح آگے کی طر
کہ ہتھیلیاں سامنے کی طرف رہیں، جیسا کہ شکل ۷ میں
باہر نکالتے ہوئے۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیے۔
اسے آٹھ سے سولہ مرتبہ تک کیجیے۔

ورزش ۸: سیدھے کھڑے ہو جائیے، اس طرح کہ دونوں ایڑیاں ملی ہوئی ہوں اور دونوں بازو شانوں کے متوازی سامنے کی طرف پھیلے ہوئے ہوں۔ اس کے بعد بالائی حصہ جسم کو جس حد تک ممکن ہو، بائیں طرف موڑیے، جیسا کہ شکل ۸ سے ظاہر ہے۔ پھر دائیں طرف موڑیے۔ دونوں بازو جسم کے ساتھ دائیں اور بائیں جانب مڑتے رہیں گے، باری باری ہر جانب دس سے بیس مرتبہ تک اسے کیجیے۔

ال : میری امّی کی کمر میں درد رہتا ہے۔ عمر ۵۴ سال ہے۔ مناسب
رمائیے !
یوسف گوڈیل - کراچی

اب . کمر کے درد کے بہت سے اسباب ہو سکتے ہیں۔ مثلاً کمر کی
ی تبدیلی ، جوڑوں میں کوئی خرابی ، وغیرہ - زنانی تکلیفیں بھی اس
لکتی ہیں - اس لیے مناسب یہ ہے کہ آپ کی امّی کسی طبیبہ سے مشورہ
علوم ہو جائے کہ مذکورہ اسباب میں سے کوئی سبب نہیں ہے تو ذیل
لات میں مفید ثابت ہوتا ہے،
پنبہ دانہ (بنولہ) ایک تولہ کو کوٹ لیں اور رات کو تیز گرم پانی میں
اس کا پانی ایک تولہ شہد ملا کر پی لیں -

ڈا ہو جائے

ل : کوئی ایسا نسخہ بتائیے کہ جس سے پیٹ چھوٹا ہو جائے !
محمد سعید الحق بٹ - راولپنڈی

جواب : پیٹ بڑھ جانے کے وجوہ کئی ہوتے ہیں . لیکن سب سے
بڑی وجہ یہ ہے کہ آدمی کھانے لگ جائے ، اگر پیٹ بھرے اور نہ کوئی ورزش ہی
کرے - ایسے لوگ جو دن بھر بیٹھے رہتے ہیں اور کھانے کو اپنا حق سمجھتے ہیں ، ان
ہی کے پیٹ بے ہنگم ہو جاتے ہیں - حالانکہ ہم نے ایسے لوگ بھی دیکھے ہیں کہ جو
کھانے میں بکری کی طرح اور سوکھتے ہیں لکڑی کی طرح ، لیکن ان کی اکثریت
نہیں ہے ، اکثریت اُن ہی کی ہے کہ جو ضرورت سے زیادہ کھاتے ہیں اور انسان
کے بجائے بیل بنتے جاتے ہیں اور آخر کار توازن کھو کر بڑی حد تک زندگی کی
محروم ہو جاتے ہیں -

غذا میں توازن کہ وہ ضرورت کے مطابق کھائی جائے ، اس میں
ضرورت سے زیادہ گھی یا چربی نہ ہو ، اور مناسب ورزش . جن کا کارگر نسخہ
ہے جسے استعمال کر کے آپ اور آپ جیسے بہت سے لوگ اپنے بڑے پیٹوں سے
نجات حاصل کر سکتے ہیں -

چہرے پر کیلیں

سوال : چہرے پر کیلیں ہو جانے کے اسباب بتائیے اور ایسا علاج
بتائیے جو سمّی (زہریلا) نہ ہو !
مجیدی - جے پور

جواب : ایسا علاج جو سمّی (زہریلا) نہ ہو ، شاید آپ نے اس لیے
بطورِ حفظِ ماتقدم لکھ دیا ہے کہ ان دنوں اکثر ولایتی دوائیں دیکھیے تو ان پر

پوائزن (زہر) لکھا ہوتا ہے۔ ولایت والے تو خود اپنی ان زہریلی ایجادات سے عاجز آگئے ہیں، اور اب ان کو استعمال کرنے کو کہا جائے تو کانوں پر ہاتھ رکھتے ہیں۔ مگر مجھے بڑی خوشی اس چیز سے ہوئی کہ ہندستان میں بھی بیداری پیدا ہو چلی ہے اور وہاں کے لوگ ان ولایتی زہروں سے تنگ آگئے ہیں۔

چہرے پر کیلیں بالعموم آنتوں کی عدم صفائی کی وجہ سے نکلتی ہیں۔ یعنی آنتیں صاف نہ ہوں اور ان میں فضلہ بھرا رہے اور وہ سڑتا رہے۔ اسی طرح جب جگر صحیح کام نہ کرے اور سُست ہو جائے تو اخلاطی توازن میں فرق آجاتا ہے اور یہ عدم توازن مختلف صورتوں میں ظاہر ہوتا ہے۔ بلوغ کے بعد اکثر کیلیں نکلنا دیکھا جاتا ہے۔ اسے اصطلاح میں خون کا جوش کہا جاتا ہے۔

ہماری رائے میں صبح اٹھ کر ایک دو گلاس تازہ صاف پانی پینا ایک مفید چیز ہے۔ اس سے نہ صرف آنتوں کا فعل اچھا ہو جاتا ہے، بلکہ وہ دُھل بھی جاتی ہیں۔ اور نہار منھ پانی جگر اور گردوں کو بھی غسل دے دیتا ہے۔ صرف یہی ایک چیز کافی مفید ہے اور یہ چہرے کی کیلوں سے بچا سکتی ہے۔ دوا کے طور پر گل مُنڈی ۶ ماشے رات کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح پانی نتھار کر پی لیں۔ یہ بھی ایک اچھا علاج ہے۔ "صافی" بھی ایک مفید دوا ہے۔

معدے میں چھالا

سوال: چند مہینے پہلے پیٹ میں گیس ہوتی تھی۔ اب درد ہو رہا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد بہت زور سے پیٹ میں جلن ہوتی ہے۔ کھانا ہضم نہیں ہوتا۔ پیٹ پھول جاتا ہے۔ ایکس رے نکالے تو پتہ چلا کہ معدے میں چھالا پڑ گیا ہے۔ جسمانی اور دماغی کمزوری بہت ہو گئی ہے۔ کوئی علاج بتائیے!

ایم۔ وائی۔ گلزار۔ شریف منزل۔ کراچی

جواب: ہمارے ملک میں "ایکس رے" والے ماہرین کی کمی نہیں ہے۔ جس کے پاس بہت سارے پیسے جمع ہو جاتے ہیں وہ ایکس رے مشین منگوا لیتا ہے اور کام چالو کر لیتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک ماہر دق وسل ڈاکٹر صاحب کے پاس صرف بارہ ایم۔ اے طاقت کا ایکس رے پلانٹ ہے اور وہ اس سے پھیپھڑوں کا ایکس رے لیتے ہیں اور اس کی روشنی میں دق علاج تجویز فرماتے ہیں، حالانکہ ہماری معلومات کے مطابق کھ ایکس رے لینے کے لیے کم از کم پانچ سو ایم۔ اے طاقت کی مشین ہونی چاہیے اسی کے ایکس رے پر بھروسہ کیا جا سکتا ہے۔ نہ معلوم آپ نے کہاں ا کرایا ہے اور جہاں کرایا ہے وہ واقعی اس کام کے ماہر بھی ہیں۔ اس کے ماہرین کی کمی نہیں ہے۔ خود ہماری کراچی میں دردمند ڈاکٹر بھی س خلق کی خدمت کرتے ہیں۔ اس لیے میں یہ سمجھ کر کہ آپ کے معدے میں ہے آپ کے لیے علاج تجویز کرتا ہوں:

سب سے پہلی چیز تو یہ ہے کہ آپ اپنے مزاج میں تبدیلی کر لے ناراض رہتے ہیں، اور بات بات پر بگڑ جاتے ہیں، غصہ آپ کو ر یا چیزیں بالکل چھوڑ دیجیے کیوں کہ ایسا کیے بغیر آپ کا چھالا اچھا نہیں دوسری چیز یہ ہے کہ آپ اپنی غذا میں سے مسالے سب نکال دیجیے مسالوں سے پاک، نہایت سادہ ہونی چاہیے۔

تیسری بات یہ ہے کہ آپ ایک ہی دفعہ میں بیٹھ کر پیٹ نہ بھر تھوڑا کھانا دن میں کئی بار کھائیے۔

دوا آپ کے لیے یہ ہے:

رال سفید سائیدہ دو رتی، مصطگی سائیدہ ایک ماشہ بہدانہ کے ساتھ دن میں تین بار (چار چار گھنٹے بعد) استعمال کے چالیس دن جاری رکھیے۔ اس کے بعد ایک ایکس رے کرائیے اور مطلع کیجیے۔

مرغی کے انڈے کا تیل

سوال: مرغی کے انڈے کے تیل کے فوائد پر روشنی ڈ

جواب: مرغی کے انڈے کا تیل لگانے سے بال نکل آ طور پر اس کے لگانے سے قوت آتی ہے۔ بعض لوگ اس مقصد کے تیل کو دودھ میں ڈال کر پیتے ہیں۔

سفید کھوری

سوال: میرے سر میں سفید کھوری بہت ہوتی ہے جس سے میں بہت پریشان ہوں۔ اس سے نجات کی صورت بتائیے!

جواب: طاقت بخش غذا اور دوا کھائیے۔ یہ شکایت جسمانی کمزوری اور خون کی کمی سے ہوا کرتی ہے۔ سر میں روغنِ گل اور سرکہ ملا کر لگائیے۔ سر کو گلسرین سوپ یا آملے کے پانی سے دھوئیے۔

کمزوریٔ حافظہ

سوال: میرا حافظہ کمزور ہے۔ اس کے لیے کوئی علاج تحریر فرمائیے

جواب: خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر دار ۶ ماشے، کشتہ مرجان جواہر دار ایک رتی ملا کر صبح کو کھائیے۔ رات کو سوتے وقت اطریفل مقوی دماغ کھائیے۔ غذا میں بکری کا بھیجا تناول فرمائیے۔ کسی پُر فضا مقام یا باغ میں ہوا خوری کیجیے، کوئی ورزش بھی ضرور کیجیے۔ سر میں بادام کا تیل ڈالیے۔ مقوی غذائیں ضرور کھائیے اور پڑھتے وقت توجہ کو کتاب ہی پر مرکوز رکھیے۔

ہمدرد کے ٹانک

سوال: ہمدرد دواخانہ نے کون کون سے ٹانک تیار کیے ہیں۔ ان کے نام بتائیے!

جواب: ہمدرد دواخانہ کے مشہور اور مقبول ٹانکوں میں نابز اللحم اور سنکارا کا مرتبہ سب سے بلند ہے۔ دواخانے میں ایسے ٹانک بھی تیار ہوتے ہیں جن کو دوا سے غذا کہا جا سکتا ہے۔ مثلاً حلوائے گزر، حلوائے بادام، حلوائے بیضہ مرغ، حلوائے گھیکوار وغیرہ۔

انگلیاں کانپنا

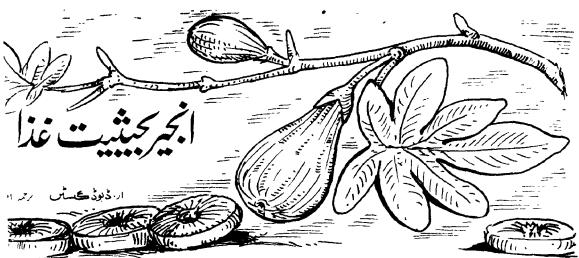
سوال: میرے داہنے ہاتھ کی انگلیاں بعض اوقات خاص کر لکھتے وقت کانپتی ہیں۔ عمر [illegible] سال ہے۔ اس پر روشنی ڈالیے!

جواب: آپ کی اس شکایت کو رعشہ (CHUREA) کی ایک قسم ہی کہا جا سکتا ہے۔ اس قسم کی شکایات عصبی مزاج والدین یا حساس [?] والی عورتوں کی اولاد کو زیادہ ہوا کرتی ہیں۔ کمی خون، عصبی کمزوری اور قواعدِ حفظانِ صحت سے بغاوت، آنتوں کے کیڑے، دماغی صدمہ، خود عاداتِ بد کو بھی اس کے اسباب میں شمار کیا جاتا ہے۔ علاج سبب کے مطابق ہی تجویز کیا جا سکتا ہے۔

طالب علموں! آپ کی صحت

تاریخ کا ایک بدنما داغ تو بن سکتا ہے مگر اس میں کسی زرّیں باب کا اضافہ نہیں کر سکتا۔ ملکی اور قومی، سماجی اور معاشی خدمات تندرست آدمی سر انجام دے سکتا ہے۔ اخلاقی اور رُوحانی بلندیاں بھی اسی کا حصّہ ہیں۔ بیمار نہ دنیا میں خوش رہ سکتا ہے نہ آخرت کے لیے یہاں سے کوئی زادِ راہ لے جا سکتا ہے۔ اس لحاظ سے بیماری جہانِ آب و گل کی سب سے بڑی لعنت ہے۔ ہر طالبِ علم کا فرض ہے کہ وہ اسے شکست دینے کی کوشش کرے اور اس کی سب سے اچھی صورت یہی ہے کہ خود بھی تندرست رہے اور ایک ایسی صحت مند نسل کا باپ بنے جو بیماری کے نام سے بھی واقف نہ ہو۔

انجیر بحیثیت غذا

از: ڈیوڈ گسٹن   ترجمہ: ا

گمان غالب ہے کہ پھلوں میں انسان نے سب سے پہلے انجیر کی کاشت کی ہوگی یا پھر پھلوں کی اوّلین کاشت میں انجیر ضرور شامل تھا۔ باغ عدن میں انجیر کے پتوں کے اہم استعمال کے تذکروں سے ہم بخوبی واقف ہیں۔ متعدد ممالک کی عمرانی تاریخیں انجیر کی اہمیت سے پُر ہیں۔ فی زمانہ انتہائی ترقی یافتہ ممالک میں یہ عجیب و غریب میوہ کثیر پیمانے پر ـــــ یعنی سنترے یا کیلے کی طرح ـــــ ہر دل عزیز نہیں ہے، لیکن بحیرۂ روم سے ملحق ممالک ایشیائے کوچک اور مغربی ایشیا میں اس کی اہمیت و افادیت صدیوں سے مسلم ہے۔

انجیر شہتوت سے ملتے جلتے (نباتیاتی) "جینس فی کس" کے متعدد قسم کے پودوں سے حاصل ہوتا ہے۔ ان کی تقریباً آٹھ سو اقسام ہوتی ہیں۔ انجیر کی روزمرہ استعمال کی جانے والی قسمیں اکثر و بیشتر جنگلی پودے "فی کس کا رِکا" یا "کیری وِگ" سے حاصل کی جاتی ہیں۔

اس بھدّے، کھٹ میٹھے، لیس دار گودے والے پھل کی دنیا میں متعدد بہتر قسمیں بھی تیار کرلی گئی ہیں، لیکن صحرائی انجیر جزائر کناری، بحیرۂ روم کے قرب و جوار اور ایشیائی ترکی سے لے کر شمالی ہند تک تمام علاقوں میں قدرتی طور پر پیدا ہوتا ہے۔ ان علاقوں میں صحرائی انجیر کے جھُنڈ کے جھُنڈ بکثرت نظر آتے ہیں۔ ان میں اعلا نسل کا ایک بھی پودا نہیں ہوتا۔

بحیرۂ روم سے متصل ممالک کی طویل اور ہنگامہ خیز تاریخ کے ہر دَور میں انجیر کی اہمیت نمایاں نظر آتی ہے۔ قدیم یہودی تہذیبوں میں اس میوے کے جابجا حوالے ملتے ہیں۔ انجیل میں وضاحت ہے کہ عہدِ عتیق کے عوامی عقائد، روایات و مذہب میں یہ میوہ غضب کی غذائی اور علامتی اہمیت کا حامل تصور کیا جاتا تھا۔ "کسی کے انگور اور انجیر کے درخت کے نیچے بیٹھنا" ای ضرب المثل ہے جس میں امن و آشتی کی شدید خواہش مضمر ہے۔

حقیقتاً انسان نے جس وقت غار اور خیموں کو ترک کر مکانات تعمیر کرنا شروع کیے، انجیر و انگور کے درخت بھی طرح رہا یہ درخت بالعموم مکان کے صحن میں یا آمد و رفت کے دروازے تھے۔ مُرورِ زمانہ کے ساتھ ساتھ انجیر و انگور کی یہ شجرکاری مسرت علامت سمجھی جانے لگی۔ انجیل کے دونوں جُز، عہد نامۂ عتیق و عہد انجیر کی روٹی، انجیر کے درخت، انجیر کے پتوں وغیرہ کے حوالوں مسیحی اقوال میں سے ایک (متی ۲۴: ۳۲)، انجیر کے درخت سے ہی

دیگر ممالک میں بھی انجیر کی افادیت ہمیشہ مسلم رہی ہے انجیر کا شمار بنیادی غذاؤں میں ہوتا تھا۔ ان کی تیار کردہ خاص مشرق میں مشہور تھی۔ چناں چہ اس کی برآمد کے لیے خصوصی تھے۔ اسی طرح اہل اسپارٹا بھی انجیر کے غایت درجہ سائق تھے کے موقع پر بغیر انجیر کے دسترخوان نامکمل سمجھا جاتا تھا۔

رومن، شراب کے دیوتا باخوس کی مناسبت سے انجیر کرتے تھے۔ اسی وجہ سے انجیر کی فصل کا موقع ان کے لیے ایک کا موجب ہوگیا تھا۔ فصل کی کٹائی پر جو غلام مقرر کیے جاتے درخت سے توڑے ہوئے تازہ ترین انجیر ہوتے تھے۔" پلینی انجیر کی سیکڑوں پسندیدہ اقسام کا ذکر کیا ہے۔ اس کا بیان ہے کہ انجیر رومی عیش پسندوں میں بہت مقبول تھے۔

روایتی درخت جس نے بھیڑیے کے بھٹ میں' رومولس' اور 'ریمس'
وں کی مذہبی تقاریب میں بھی نمایاں رہتا تھا۔ دیگر ممالک کی طرح
ی انجیر کے درخت کو اپنی نسل کی آئندہ خوش حالی اور مسرت کی
فی زمانہ جنوبی یورپ، مشرق وسطیٰ اور شمالی افریقہ میں اگرچہ انجیر
و قیمت کے اسباب بہت حد تک محض تجارتی یا کاروباری قسم
ہ حقیقت ہے کہ قدیم ترین زمانے سے اس میوے کی افادیت اسی
ا ہے۔ ممکن ہے انجیر کو "غریب کی غذا" کہا جائے لیکن اس کے احسن
نہیں کیا جاسکتا۔

غذائی اہمیت

ہ لمبوترے، ارغوانی، ہرے بھورے رنگ کے یا خشک چپٹے اور
کے بھی ہوں، ایک قطعی خراب نہ ہونے والی لاجواب غذا ہیں۔
دہ تازہ انجیر، خودرو انجیر سے بدرجہا بہتر ہوتا ہے لیکن غذائیت
ے انجیر کا درجہ بہت بلند ہے۔ اس میں شکر کی مقدار زیادہ ہوتی
ہ سے بھی زیادہ۔ صدہا برس قبل کے خودرو انجیر اور دورِ جدید کے
بلحاظ ذائقہ و غذائیت اب بہت نمایاں فرق ہو چکا ہے۔ خودرو
موٹے، بد ذائقہ اور بغیر رس کے ہوتے ہیں۔

ہ اے' اور وٹامن بی' بکثرت ہوتا ہے لیکن وٹامن بی کی مقدار
مقام (آب و ہوا و اراضی) اور انجیر کی کاشت کردہ قسم کی
دبیشی ہوسکتی ہے۔ خشک انجیر بہ نسبت تازہ کے زود ہضم ہونے
رصے تک رکھے جاسکتے ہیں اور ایک جگہ سے دوسری جگہ باآسانی
۔ ان کے برعکس تازہ انجیر بدورانِ منتقلی پھٹ کر بگڑ جاتے ہیں۔
ل کرنے اور پیک کرنے کی اچھی خاصی صنعت قائم ہو چکی ہے۔
ممالک میں مقامی ذرائع اور طریقوں کے مطابق انجیر دھوپ میں
ں، چٹائی، ٹوکریوں، ڈبّوں وغیرہ میں پیکنگ کے بعد برآمد کر دیا جاتا
لے لیے محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ اس صنعت میں آج کل اسپین
ے مشہور باغات ہیں) الجزائر، مراکش، پرتگال، اٹلی (نیپلز
ان اور ترکی بہت نمایاں ہیں۔ ان میں سے بیشتر مقامات پر انجیر
نت پر ہی سوکھنے دیا جاتا ہے، تاآنکہ وہ خود بخود زمین پر
ا طرح ٹپکے ہوئے تمام انجیر چوبی کشتیوں میں پھیلا کر زیرِ آفتاب

خشک ہونے کے لیے رکھ دیے جاتے ہیں۔ خشک ہونے کے دوران انجیروں
کو وقتاً فوقتاً الٹ پھیر دیا جاتا ہے تاکہ میوے کا کوئی رخ خشک ہونے سے نہ رہ جائے۔

ملیّن خواص

انجیر کی مقبول عام ملیّن خاصیت صدیوں سے مسلّم چلی آ رہی ہے۔ اس
خاصیت کا کوئی تعلق انجیر میں لاتعداد ننھے ننھے بیجوں سے نہیں ہوتا ہے بلکہ اس کے
گودے کے رس میں ملیّن اجزا ملتے جاتے ہیں۔ اس کی اعلا قلوی خصوصیت بھی اس کے
کے لیے انتہائی مفید ہے۔ شیکسپیر کا اپنے ڈرامے "انجام بخیر" میں یہ طنز کہ ــــــ
طویل زندگی مجھے انجیر سے زیادہ عزیز نہیں ہے ــــــ قابل ستائش نہیں ہے۔ انجیر
سے زیادہ صحت بخش میوہ اور کوئی نہیں ہے۔ تلمیح کا بیان ہے کہ انجیر کے خوش گوار اور
شفا بخش خواص غالباً دورِ اسلام کی ابتدا کے ساتھ ہی آشکار ہو گئے تھے۔

انجیر کے درخت نہایت ناقص زمین اور خشک موسم میں بھی لگ جاتے ہیں۔
ان کی عمر طویل ہوتی ہے اور طبعی طریقے پر یہ باآسانی اپنی تخم کاری کر لیتے ہیں۔ گرم آب و
ہوا میں ایک سال میں انجیر کی تین فصلیں ہوا کرتی ہیں۔ انجیر کا پودا بالعموم ۲ تا ۳
فیٹ اونچا اور ایک بڑی جھاڑی یا بل کھاتے ہوئے درخت کے مانند ہوتا ہے۔
نسل کے درخت اور زیادہ تناور ہوتے ہیں۔

تجارتی کاشت میں انجیر کے پودوں کا مکمل نشوونما اور معیاری پھل حاصل
کرنے کے لیے ہر پودے کے چاروں طرف ۲۰ فیٹ جگہ چھوڑنا ضروری ہے۔ انجیر کی کاشت
کے لیے آبپاشی ہمیشہ مفید ہوتی ہے۔ نئی دنیا میں خصوصاً ٹیکساس، کیلیفورنیا اور خلیجی
ریاستوں میں محض باقاعدہ آبپاشی کی بدولت وہاں کے گھنے باغات کی آن بان
قائم ہے۔ آبپاشی سے قبل یہ باغ بالکل تباہ ہونے کے قریب تھے۔ ابتدا ان میں یکساں
احتیاط انجیر کے پودوں کی اعلا اور منتخبہ اقسام مثلاً سمرنا انجیر وغیرہ نصب کی گئی تھیں۔
کیلیفورنیا میں بالخصوص انجیر کی کاشت کا یہ تجربہ بالکل ناکام رہا۔ وہاں کے
باغوں کی فصل غیر معیاری رہی اور پھلوں کے پکنے کی نوبت ہی نہ آئی۔
تحقیقات سے پتہ چلا کہ امریکا کے ان علاقوں میں ان مخصوص مکھیوں (بھڑ)
کا سرے سے وجود ہی نہ تھا جن کے خوش گوار لعابوں سے مشرق وسطیٰ میں صحرائی انجیر
(نر) کے زردانے "سمرنا انجیر" کے مہکتے ہوئے ننھے ننھے پھولوں تک پہنچ کر ان کی بارآوری
کا موجب ہوتے تھے۔ چناں چہ امریکی کاشت کاروں نے اپنے باغوں میں صحرائی
انجیر کے پودوں اور ان کو پسند کرنے والی مخصوص مکھیوں (بھڑ) کا فوراً انتظام کیا۔
نتیجتہً انتہائی اعلا قسم کے انجیر حاصل ہونے لگے۔

باقیات

ٹس داں: ایس - اے - وارثی (ص۵ سے آگے)

ں کردیتے ہیں اور خود اپنے ہی ملک کی تحقیر میں فخر محسوس کرتے
رمندہ نہیں ہوتے - ڈاکٹر وارثی نے علم و عمل کی ساری منزلیں
طے کی ہیں کہ وہ پاکستان کی خدمت کریں گے اور ہر حال میں
ستمبر ۱۹۶۱ء سے وہ پاکستان کاؤنسل آف سائنٹی فک
سٹریل ریسرچ کی نارتھ ریجنل لیبوریٹریز کے ڈائرکٹر کی حیثیت
مر رہے ہیں -

ی فک پیپرس :

۱) ۱۹۳۹ء : سنگ گردہ و مثانہ کے علاج میں استعمال ہونے
والی بوٹی DIDYMOCARPUS PEDICELLATA
پر سب سے پہلا پیپر تیار کیا، جو جرنل آف انڈین کیمیکل
سوسائٹی میں شائع ہوا -

۱) کچھ عرصہ امپریل ایگری کلچرل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں پیوند
نیشکر کے رسیلے ارتکاز کے نامیاتی غیر شکری حصے
اور ان کے گڑ کو بھورا کرنے کے اثرات پر کام کیا -

) سپٹو اسٹیجیا گرینڈی فلورا- (CYPTOSTEGIA
GRANDIFLORA) پر کئی ایک مقالے شائع کیے کہ یہ
پودا ربر کا ایک نباتی ذریعہ بن سکتا ہو -

) چاندنی TABERNAEMONTANA CORONARIA
کے الکلائڈس اور دوسرے اجزا پر اور کونسلی بنگالی
چنے پر تحقیق کی -

) انگلستان میں مونو سکرائڈز کے پرآئیو ڈاٹا عمل تکسید
(PERIODATA OXIDATION OF -
MONOSACHARIDES)
کے طریق عمل کا تحقیقی مطالعہ کیا -

اور چینی بوکوریو سمارُوغ (CHINESE FUNGUS-
BUKURYO) کے پولی سکرائڈز کی
ساخت پر تحقیق کی -

سائنسی نظر سے اثباتِ وجودِ باری تعالیٰ (ص۱ سے آگے)

تو کیجیے جو جسامت میں ایک شیر کے برابر ہوتی !

(۷) یہ واقعہ کہ انسان خدا کے خیال کا تصور کر سکتا ہے، بہ طور خود ایک بین
ثبوت ہے (خدا کی ہستی کا) -

دراصل خدا کا تصور انسان کی ایک ربانی قوت سے پیدا ہوتا ہے، جس کی نظیر
باقی دنیا کی اور کسی دوسری ہستی میں موجود نہیں ہے، صرف انسان ہی کا حصہ ہے اس
قوت کے زور سے انسان اور صرف انسان ہی ان دیکھی چیزوں کی موجودگی کا ثبوت علم
کرسکتا ہے اور اُن سے آگاہ ہوسکتا ہے - یہ قوت اس کے سامنے ایک غیر محدود وسیع زار
میدانِ نظر پیش کردیتی ہے - فی الحقیقت جب انسان کا تصور رفتہ رفتہ درجۂ کمال کو
پہنچ جاتا ہے تو یہی کمال رسیدہ تصور ایک روحانی حقیقت بن جاتا ہے جس سے انسان
کو تمام چیزوں میں خدائی تدبیر و پیش بینی، خاکہ بندی و مقصدیت کی شہادتیں نظر آتی
ہیں اور وہ اسی عظیم صداقت کا ادراک کرسکتا ہے کہ خدا ہر جگہ ہے، وہی سب کچھ ہے
(ہمہ اوست) اور ہر چیز میں ہے، مگر اتنا قریب اور کہیں نہیں ہے، جتنا قریب وہ
ہمارے دلوں میں ہے -

یہ چیز سائنسی لحاظ سے بھی اُسی قدر صحیح ہے، جس قدر کہ تصوراً - جیسا کہ
انجیل کی حمد کے الفاظ میں ہے :

" زمین و آسمان خدا کی حمد و ثنا کرتے ہیں اور چرخِ گردوں اُس کی صناعی
ہُنر مندی اور کاریگری کا مظہر ہے "

اسی طرح قرآن کریم کا فصیح و بلیغ اندازِ بیان صفاتِ خداوندی سے مالا مال
ہے اور انسان کو گوناگوں طریقہ سے دعوتِ غور و فکر اور دعوتِ عمل دیتا ہے -
" آسمان اور زمین اس کے حکم سے قائم ہیں " - " جتنے آسمان و زمین موجود
ہیں، وہ سب اسی کے ہیں " - " تمام آسمان و زمین میں اسی کی حمد ہوتی ہے " - وغیرہ
الغرض قصہ مختصر یہ کہ : " وَلَهُ الْمَثَلُ الْاَعْلٰى فِي السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ
وَهُوَ الْعَزِيْزُ الْحَكِيْمُ " " آسمان و زمین میں اُسی کی شان اعلیٰ ہے اور وہ
زبردست حکمت والا ہے "

بچے خوفناک شرارتیں کیوں کرتے ہیں (ص۲ سے آگے)

ماں اور باپ کو بچہ کی اس خصوصیت پر اتنا فخر محسوس ہونے لگتا ہے کہ اس پر

نہایت مہمل طریقے سے غیر ضروری مہربانیاں کی جانے لگتی ہیں۔ یہاں تک کہ اس لاڈ پیار کے نتیجہ میں وہ ایک دن خوفناک طریقہ پر بگڑ کر ہولناک بن جاتا ہے۔ وہ خوب چیختا اور چلاتا ہے، کرسیوں، میز اور برتنوں کو توڑتا اور اِدھر اُدھر پھینکنے لگتا ہے۔ ماں اور باپ اس کی ضدیں اور مانگیں پوری کرنے سے قاصر رہتے ہیں تب وہ سرکش اور سرپھرا بن جاتا ہے۔

کیا اس صورت حال کا کوئی علاج ہے؟ غالباً ایسے زیادہ تر واقعات میں بچوں کی رہنمائی کے کلینک ہی اُمید کی ایک جھلک نظر آتے ہیں۔ لیکن جیسا کہ تمام بیماریوں کے بارے میں کہا جاتا ہے، پیشگی احتیاط علاج سے بہتر ہوتی ہے اور ایسی صورت میں احتیاط کا بہترین طریقہ یہی ہو سکتا ہے کہ اکلوتا بچہ ایسے ماحول میں پرورش نہ پائے، جہاں سب بڑے ہی بڑے ہوں۔ یہ امر نہایت ضروری ہے کہ اکلوتے بچے کو اپنے ہم عمر دوسرے بچوں کے ساتھ متواتر رہنے دیا جائے۔ اسے ضرورت سے زیادہ پابند نہ بنایا جائے اور اس کو نا اُمید نہ ہونے دیا جائے۔ والدین کو چاہیے کہ اپنے اکلوتے بچے کو ضرورت سے زیادہ بھاری بھرکم نصیحتیں کرنے سے باز رہیں۔ گھر کے علاوہ، اس کی زندگی گھر سے باہر بھی گزرنی چاہیے۔ اس مقصد کے لیے بورڈنگ ہاؤس کافی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

جب بچہ گھر پر ہو تو اسے اس بات کی اجازت ہونی چاہیے کہ متواتر وقفوں کے ساتھ وہ اپنی عمر کے دوسرے بچوں کو اپنے گھر بلائے اور ان کے ساتھ کھیلوں میں حصہ لے۔ اسی طرح اسے بھی دوسرے بچوں کے گھر جا کر کھیلنے کی پوری آزادی ہونی چاہیے۔ یہ بات بڑی اہم ہے کہ ایک اکلوتا بچہ دوسرے بچوں کے گروپ میں رہے، دوسروں سے الگ تھلگ رہ کر تنہا فرد کی حیثیت سے پرورش نہ پائے۔

اس کے ساتھ ہی گھر میں رہتے ہوئے بھی اس کو اپنے تحفظ کا احساس ہونا چاہیے۔ اسے اپنے والدین کی محبت کا پورا یقین ہونا چاہیے اور اسے یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ اس کے ماں باپ اس سے کیا چاہتے ہیں۔

چار عجیب نسخے (افسانہ) (ص ۲۵ سے آگے)

"پچھلے زمانہ میں پہنچنے کی کوشش کرو! چوں کہ انسان کے ذہن میں ایک وقت میں ایک ہی خیال قائم رہ سکتا ہے اس لیے جب تم ماضی کی مسرتوں کی یاد کو تازہ کر لیتے ہو تو موجودہ پریشانیوں کے لیے جگہ باقی نہیں رہتی۔

"اپنے مقاصد پر نظر ثانی کرو"! اس علاج کا یہی مشکل حصہ ہے۔ اپنے مقصد اور منشا اور نیت کو اپنے ضمیر کا تابع بنانا پاک و صاف زندگی بسر کرنے کے لیے ضروری ہے، اس کے لیے ذہن کو کھلا ہوا اور صاف و شفاف اور تاثر پذیر رکھنا ضروری ہے۔ اس لیے اس سے پہلے مجھے گھنٹے کے سکون و اطمینان کی ضرورت پڑی۔

جب میں نے چوتھا نسخہ نکالا تو شام ہو چکی تھی، اس نسخہ میں لکھا تھا، "اپنی پریشانیاں ریت پر لکھ دو" میں نے ایک کھپرے کا ٹکڑا جو نیچے پڑا ہوا تھا، اٹھایا اور چند لفظ ریت پر لکھے اور آگے بڑھ گیا۔ میں نے اپنی پریشانیاں ریت پر لکھ دی تھیں اور پانی کی موجیں اس تک پہنچنے والی تھیں۔

نکتہ چینی (ص ۳ سے آگے)

سے مراد صرف نکتہ چینی اور تنقید کی بے لگام عادت ہے جو ہماری سماجی بیماریوں میں سب سے زیادہ مہلک اور تباہ کن مرض ہے۔ نکتہ چینی اور خود بینی ہم [illegible] علمائے اخلاق نے دونوں کو امراض نفسانی میں شمار کیا ہے۔ ان کے مرض ہوتے میں شبہ نہیں لیکن خود بینی کی بیماری اُڑ کر نہیں لگتی جبکہ نکتہ چینی کے جراثیم جماعت کی جماعت کو لپیٹ میں لے لیتے ہیں۔ نکتہ چینی کا دورہ افراد کو نہیں اقوام کو پڑتا ہے۔ یہ انفرادی بیماری نہیں، اجتماعی عارضہ ہے جو اس عہد کو بطور خاص لاحق ہو گیا ہے۔ نکتہ چینی کی تپ دق جن قوموں کو عارض ہوتی ہے انھیں سب سے پہلے جمہوریت کا بخار چڑھتا ہے۔ جمہوریت کا بخار رفتہ رفتہ تیز ہوتا چلا جاتا ہے اور سعید کا ہذیان شدید سے شدید تر۔ تا اینکہ جمہوریت غائب ہو جاتی ہے اور نکتہ چینی ہی نکتہ چینی باقی رہ جاتی ہے۔ لوگ اس ہذیان کے عالم میں وہ سب کچھ بک جاتے ہیں جو وہ کبھی عالم عقل و شعور میں نہ کہتے۔ دنیا میں کبھی قومیں ایسی ہیں جنھیں اسی طرح نکتہ چینی ہو گئی ہے جس طرح کسی شخص کو نزلہ ہو جائے ——— نزلے اور نکتہ چینی کے درمیان کوئی تسمیہ نام تو موجود نہیں ہے، البتہ دونوں میں کچھ نہ کچھ مشابہت ضرور پائی جاتی ہے۔ مثال کے طور پر جس طرح نزلہ عضو ضعیف پر گرتا ہے اسی طرح نکتہ چینی کا نزول بھی ان ہی پر ہوتا ہے جو ضعیف ہوا کرتے ہیں۔ نکتہ چینی کے سلسلے میں عجیب بات یہ ہے کہ اس میں نکتہ کم ہوتا ہے اور چینی زیادہ۔ وہ چینی نہیں جو راشن ڈپو سے تقسیم کی جاتی ہے اور اب تک سالانہ پاکستان کا کروڑوں روپے کا زر مبادلہ ضائع کراتی رہی ہے۔ یہاں چینی سے مراد ہے چُن چُن کر عیب نکالنا۔

خدانخواستہ اپنے میں نہیں کیوں کہ نکتہ چین کبھی اپنی ذات کو ہدفِ نکتہ چینی نہیں
بناتا۔ اگر وہ ایسا کرنے لگے تو اسے دوسروں کی آنکھوں میں تنکے تلاش کرنے کے
بجائے اپنی آنکھ کا شہتیر دیکھنے سے ہی فرصت نہ ملے۔ نکتہ چیں ہمیشہ دوسروں
کے نکتے چنتا ہے اور نکتہ یہ ہے کہ ہر نقطے پر مبالغے کے اتنے صفر چڑھاتا چلا جاتا ہے
کہ ایک کا ہندسہ ایک لاکھ میں تبدیل ہو جاتا ہے اور پھر اسی ذواضعاف اقل
کا سلسلہ چلتا رہتا ہے تو جناب یہ ہے نکتہ چینی۔ جس سے غالب مرحوم اتنا
ڈرتے تھے کہ یہاں تک کہہ گئے ہیں کہ

نکتہ چیں ہے غمِ دل اس کو سنائے نہ بنے
کیا بنے بات جہاں بات بنائے نہ بنے

شرمانا و حجاب (ص ۳۵ سے آگے)

گول ہو جائیے، خیال کسی اور سمت لگا لیجیے کیوں کہ یہ نفسیاتی اصول ہے کہ کسی
خیال کو آپ جتنا دبائیں گے وہ اتنا ہی ابھرے گا، بلکہ ایسے ہی جیسے کسی رات جب
آپ کو خیالات بہت ستاتے ہیں اور نیند قطعی غائب ہو چکی ہوتی ہے تو آپ ان کو
زبردستی بھگانا چاہتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نیند اور پریشان ہو جاتی ہے۔ ایسے
موقع پر آپ کو بالکل خالی الذہن ہو جانا چاہیے۔ خیالات کو زبردستی بے دخل
کرنے کی کوشش ترک کر دیجیے کیوں کہ ایسے موقع پر یہ جدوجہد بے سود ثابت
ہو گی۔ بالکل اسی طرح شرماتے وقت زبردستی یہ کوشش کرنا کہ اس سے چھٹکارا
مل جائے یہ مرض اور بری طرح اعصاب پر سوار ہو جائے گا۔ چناں چہ ایسے
وقت خیالات کا دھارا کسی اور رخ موڑ دیجیے کسی برعکس خیال میں محو ہو جائیے،
بلکہ یہ کہ آپ جس شخص سے شرماتے ہوں، اس کے عیوب و نقائص پر غور کرنا شروع
کر دیجیے۔ اپنے دل میں اس کے خلاف جہاد کے لیے تیار ہو جائیے اور پھر دیکھیے کہ
اچانک آپ اپنے اوپر کتنا اعتماد حاصل کر لیتے ہیں۔

جب بھی آپ کسی شخص کو زیادہ دیر تک تکتے ہیں تو چوں کہ ایسے وقت
آپ کے خیالات کو یکسوئی حاصل ہو جاتی ہے اس لیے آپ محو ہو کر شرمانے کے
متعلق غور و فکر شروع کر دیتے ہیں۔ اس وقت آپ کو چاہیے کہ بار بار مناسب
وقفے سے پلکیں جھپکائیں تاکہ خیالات کا تسلسل باقی نہ رہے۔ اپنے اعضا میں
چستی پیدا کر کے سینہ تان لیجیے۔ چہرے کو اصل جگہ ڈھیلا چھوڑ دیجیے، اسے
شرمانے کی حالت میں نہ لائیے اور گفتگو کے وقت اپنے اندر اتنے بڑے
حوصلے کا تصور کیجیے جتنا کسی تنومند آدمی میں ہو سکتا ہے یا کم از کم جس سے
آپ مخاطب ہیں۔

اگر خدانخواستہ آپ کو اس موذی مرض سے واسطہ پڑ جائے تو اس سے
ذرا اچھا نہیں، اس کی تہ تک جا کر صدق دل سے چھٹکارا پانے کی کوشش کیجیے۔
اس کا بہتر اور ممکن علاج یہی ہے کہ اس کے متعلق سوچنا ہی چھوڑ دیجیے اور اس
سے متعلق کسی بھی خیال کو ذہن میں ہرگز جگہ نہ دیجیے۔ اگر آپ ایسا کرنے میں
کامیاب ہو گئے تو یقین کیجیے آپ اس مرض سے نجات بھی پالیں گے۔

حیاتِ روح (ص ۳۵ سے آگے)

آسانی کے ساتھ جدا ہو سکے۔ یہ نظریہ بھی تسلیم کر لیا گیا ہے کہ جسم سے جدا ہونے والی
"روح" بھی متاثر ہوتی ہے۔ ارواح کو یہ خواہش بھی ہوتی ہے کہ جن لوگوں سے وہ
جدا ہو چکے ہیں وہ ان کی یاد سے غافل نہ ہوں۔ یہ کچھ ٹھیک طور پر نہیں کہا جا سکتا کہ
روح کو جسم سے الگ ہونے میں کتنی دیر لگتی ہے اور کیا تکلیف محسوس ہوتی ہے۔
مشاہدے سے اتنا کہا جا سکتا ہے کہ روح جسم سے اپنا تعلق آہستہ آہستہ قطع کرتی ہے۔
بعض علمائے روحانیات کا قول یہ ہے کہ "روح" اپنے جسم سے الگ ہونا پسند نہیں
کرتی۔ ایک پرندہ جو ایک مدت سے پنجرے میں بند رہا ہو، اگر پنجرے کا دروازہ کھول
دیا جائے تو وہ فوراً باہر نکل بھاگنے کی کوشش نہیں کرتا بلکہ کچھ تذبذب میں نظر آتا
ہے۔ اسی نظریہ کی بنا پر یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ روح کو بھی جسم سے الگ ہونا پسند
نہیں ہوتا۔

مرنے والے سے جدا ہونے کا المناک احساس ہر شخص کو ہوتا ہے۔ اس احساس
کو ہم صرف محبت کے معیار پر سمجھ سکتے ہیں اور پرکھ سکتے ہیں۔ جب کسی کا کوئی عزیز
مرجاتا ہے تو یہ خیال آنا قدرتی بات ہے کہ کاش مرنے والے کو میرے رنج اور غم کا
بھی احساس ہو اور تقاضائے بشریت بھی یہی ہے۔ سائنس کی تحقیقات اور مذہب
کی تعلیم ہماری تسلی کے لیے کہتی ہے

"انسان مرنے کے بعد فنا نہیں ہوتا۔ ایسے دو آدمیوں میں سے جنھیں
زندگی میں ایک دوسرے سے بے حد محبت اور لگاؤ رہ چکا ہو، اگر ان
دونوں میں سے ایک مر جائے تو اس کا دوسرے سے ساتھ نہیں
چھوٹتا۔ نگاہوں سے اوجھل ہو جانا تعلقات کو قطع نہیں کر سکتا۔

(باقی باقی)

اکتوبر ۱۹۶۲ء

ہمدرد صحت

کراچی

جلد ۳۱ ——— نمبر ۱۰

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید

ترتیب

چار رُپے - فی پرچہ ۴۰ پیسے - دو سال کے لیے، چھ رُپے

طلبا کے لیے

زندگی کے زاویے

اگر آپ اپنی زندگی کو زاویوں میں بانٹ کر کوئی شکل بنانا چاہیں گے تو یقین کیجیے کہ ذرا سے سوچ بچار کے بعد ہی ایک خوب صورت سا مثلث بن جائے گا، جس کے زاویے یہ ہوں گے:

صفائی نیکی تن درستی

ان میں اصل اور بنیادی چیز صرف ایک ہے یعنی صفائی۔ نیکی اور تن درستی اس کے دو لازمی نتیجے ہیں، جو ہر وقت اس کے پیچھے دوڑتے رہتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جو شخص صاف ستھرا رہتا ہے وہ کبھی بدکردار اور بیمار نہیں ہوتا۔ ہمیشہ تن درست، متقی اور نیک خیال ہوتا ہے، اس کا ضمیر (کانشنس CONIZIENCE) نہ کبھی مریض ہوتا ہے نہ مرتا ہے، ہمیشہ زندہ اور صحت مند رہتا ہے۔ کسی عقل مند نے کہا ہے، "تن اجلا سو من اجلا، تن میلا سو من میلا"۔ آدمی جس قدر اوپر سے صاف رہتا ہے اتنا ہی اندر سے اس کا دل نکھر جاتا ہے۔ یہ کہنا بالکل ٹھیک ہے کہ عام جسمانی صفائی کا دماغ، عقل اور حواس پر بہت اثر پڑتا ہے۔ اسی کے ساتھ ضمیر بھی جاگ اٹھتا ہے اور کام یابی کے سارے راستے جگمگا اٹھتے ہیں۔ قدم قدم پر ضمیر ٹھیک پاؤں اٹھانے کا مشورہ دیتا رہتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پاک صاف رہنے والا طالب علم اسی راہ پر چلتا رہتا ہے جو سیدھی اس کے شان دار مستقبل کی طرف جاتی ہے اور جس میں کوئی موڑ اور نشیب و فراز نہیں۔ اس کا دوسرا رُخ یہ ہے کہ جب کوئی بدنصیب اپنے جسم اور لباس کو گندہ رکھتا ہے تو اس کا دماغ سو جاتا ہے، حواس کند ہو جاتے ہیں، عقل پر اندھیرا چھا جاتا اور ضمیر مر جاتا ہے۔ وہ اسے اندھیرے راستوں میں روشنی نہیں دکھاتا۔ انجام یہ ہوتا ہے کہ آدمی بھٹک جاتا ہے اور منزل تک جانے والی شاہراہ کو چھوڑ کر خطرناک راستوں پر چلنے لگتا ہے۔ وہ کبھی زندگی میں کام یابی حاصل نہیں کر سکتا۔ جو نوجوان شروع سے صاف ستھرے رہنے کے عادی ہیں ان کے مستقبل کی نسبت بڑی آسانی سے کہا جا سکتا ہے کہ وہ بہت شاندار، اونچا اور خوب صورت ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا کے ہر مذہب نے صفائی کی ضرورت پر زور دیا ہے اور یہ خصوصیت صرف صفائی ہی کو حاصل ہے کہ تقریباً ہر ملک میں اس کی اہمیت اور ضرورت کو سمجھا گیا ہے اور ہر جگہ کے لوگ نہانے، دھونے اور اجلا لباس پہننے کی کوشش کرتے ہیں۔ مسلمانوں کے مذہب نے بھی صفائی کو عبادت کی جان قرار دیا ہے، اور ہر نماز سے پہلے وضو کرنے کی تاکید کی ہے، جس میں ناک، منہ اور جسم کے بہت سے چھوٹے چھوٹے حصے صاف ہو جاتے ہیں۔ کوئی عبادت صفائی کے بغیر ممکن نہیں۔ نفس کی پاکیزگی جسمانی صفائی ہی کا نتیجہ ہے۔ جسم کی صفائی رُوح کی صفائی ہے۔

حکیم حافظ محمد یحییٰ پرنٹر، پبلشر نے جاوید پرنٹنگ پریس میں چھپوا کر دفتر "ہمدرد صحت" ہمدرد ڈاک خانہ۔ ناظم آباد۔ کراچی ۱۸ سے شائع کیا

جسمانی صفائی آپ کو گناہوں اور بداخلاقیوں سے بھی بچاتی ہے۔ یہ دل اور دماغ کو اس قدر نکھار دیتی ہے کہ ان میں گناہ کے گندے خیالات اور ناپاک ارادے جنم لینے ہی نہیں پاتے۔ پائدار خوشی، اطمینان اور خلوص صرف صفائی کا نتیجہ ہے۔ پاک وصاف رہنے والے نوجوان ہر وقت خوش اور مطمئن رہتے ہیں اور ان کے دل میں زبردست خلوص موجود ہوتا ہے۔ اگر سوال کیا جائے کہ زندگی اور کام یابی کا سیدھا راستہ کیا ہے تو بے تکلف جواب دیا جاسکتا ہے کہ **صفائی**۔ طبی نقطۂ نظر سے جسم کو صاف نہ رکھنے سے طرح طرح کی بیماریاں پھوٹ پڑتی ہیں۔ ان میں کھجلی سب سے زیادہ عام اور تکلیف دہ ہے ورنہ تعداد کے لحاظ سے تو وہ اَن گنت ہیں۔

صفائی اور عزت، صفائی صرف نیکی اور تن درستی یا خوشی اور اطمینان ہی نہیں، وہ عزت اور وقار بھی ہے۔ سر جارج نیومین لکھتے ہیں کہ تن درستی کے لیے صفائی ضروری ہے۔ صفائی کی عادت انسان کا بہت اچھا وصف ہے۔ اس سے اس کی عزت بڑھتی ہے اور شخصیت میں کشش اور دل چسپی پیدا ہوتی ہے۔ ممکن ہے آپ سمجھتے ہوں کہ صفائی کے لیے اتنی قیمتی چیزوں کی ضرورت پڑتی ہے کہ وہ امیروں ہی سے آگئی ہے اور غریب پورے طور پر صاف ستھرے نہیں رہ سکتے۔ ایسا سوچنا ٹھیک نہیں۔ سچ پوچھیے تو تن درستی کی امیروں سے زیادہ غریبوں کو ضرورت ہے۔ اسی لیے صفائی میں بھی انھیں زیادہ حصّہ لینا چاہیے۔ غریب اپنی قوتِ بازو سے اپنا اور اپنے کنبے کا پیٹ بھرتے ہیں اور جب تک وہ بہت زیادہ جسمانی محنت نہ کریں اس وقت تک یہ مقصد پورا نہیں ہوسکتا، اس لیے ان کو تن درست رہنے کی اَن تھک کوشش کرنی چاہیے کیوں کہ تن درستی اور صفائی میں وہی تعلق ہے جو پھول اور خوش بو میں ہوتا ہے۔ ہمارے نوجوان طالبِ علم عام طور پر اتنے ذہین ہیں کہ وہ جسمانی صفائی کے بارے میں ضرور کچھ نہ کچھ جانتے ہوں گے۔ انھیں معلوم ہوگا کہ جسم کی صفائی میں کون کون سی چیزیں شامل ہیں۔ آیئے ایک بار ہم سے بھی سُن لیجیے۔

عام جسمانی صفائی میں نہانا دھونا، بالوں، دانتوں، منھ اور لباس کی صفائی داخل ہے۔ ویسے تو آنتوں کی صفائی بھی اس سے الگ نہیں۔ ان سب چیزوں کی صفائی پر آپ کی تن درستی، نیکی، خوشی اور اطمینان کا انحصار ہے۔ اگر ہم آپ کی تن درستی کو ایک مرکزی نقطہ فرض کرکے اس کے آس پاس ایک دائرہ بنادیں تو وہ دائرہ ان چیزوں سے مل کر بنے گا: (۱) جلد کی صفائی (۲) منھ، دانت اور آنتوں کی صفائی (۳) بالوں کی صفائی (۴) ناخنوں کی صفائی (۵) کپڑوں کی صفائی (۶) ورزش۔

اب ان چیزوں کے بارے میں الگ الگ کچھ سن لیجیے۔

جلد کی صفائی

تن درست آدمی کی جلد صاف، چکنی اور مضبوط ہوتی ہے۔ اگر بدن صاف نہیں رکھا جاتا تو تن درست جلد کے یہ اوصاف بھی باقی نہیں رہتے تن درستی کو زبردست جھٹکا لگتا ہے۔ جلد کو صاف ستھرا نہ رکھنے سے جو نقصانات پہنچتے ہیں ان میں سے چند یہ ہیں: (۱) گرد اور پسینے کے ساتھ نکلا ہوا تیل بدن پر جم جاتا ہے اور کچھ دنوں کے بعد سڑنے لگتا ہے جس کی وجہ سے جلد میں بدبو آنے لگتی ہے اور بیماریاں پھوٹ پڑتی ہیں (۲) پسینہ نکلنے کے راستے بند ہوجاتے ہیں اور اس سب سے زیادہ زہریلا مادّہ جلد کے اندر ہی اکٹھا ہوتا رہتا ہے (۳) بدن پر چھوٹے چھوٹے دانے نکل آتے ہیں اور جو زہریلا مادّہ پسینے میں نکلنا چاہتا تھا، وہ ان دوسرے راستوں سے نکلنے لگتا ہے جس سے ان حصّوں پر ضرورت سے زیادہ کا بوجھ پڑجاتا ہے (۴) جلد میں احساس کی مہین مہین رگیں ہوتی ہیں جن کی وجہ سے وہ احساس جس سے سردی اور گرمی وغیرہ معلوم کی جاتی ہے، قائم رہتا ہے۔ میل جم جانے سے وہ احساس کم ہوجاتا ہے اور ٹھنڈ وغیرہ لگ جانے کا ڈر رہتا ہے۔

ان نقصانات سے بچنے کے لیے آپ کو اپنا بدن بالکل صاف ستھرا رکھنا چاہیے۔ قمیص یا کُرتے کے اندر جو بنیان پہنا جاتا ہے اس کو بھی جلدی جلدی تبدیل کرتے رہنا چاہیے۔

نہانا دھونا

جلد کی صفائی کا سب سے اچھا طریقہ غسل ہے۔ اگر غور سے دیکھا جائے تو آپ کا جسم ایک بہت بڑا کارخانہ ہے جس میں اَن گنت مشینیں لگی ہوتی ہیں جو بڑی سرگرمی سے ہر لمحہ اپنا کام کرنے میں مصروف رہتی ہیں۔ پھیپھڑے تازہ اندر جذب کرتے ہیں اور خراب ہوا باہر نکالتے ہیں۔ اسی طرح گردے جو کمر میں

ہوتے ہیں پیشاب کے ذریعے سے بہت سے زہریلے مواد باہر پھینکتے رہتے ہیں۔ جلد میں ہزاروں لاکھوں مشینیں پسینہ اور چکنائی کی گلٹیوں کے نام سے جڑی ہوتی ہیں، اور اس میں اَن گنت باریک سوراخ ہیں، جن کو مسامات کہتے ہیں۔ ایک مربع انچ میں تقریباً تین سو نہایت باریک سوراخ ہوتے ہیں۔ جلد کے راستے پسینے میں مل کر کئی طرح کی چکنائی اور دوسرے زہریلے مواد نکلتے رہتے ہیں۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ چوبیس گھنٹے میں سوا سیر سے ڈھائی سیر تک پسینہ نکل جاتا ہے۔ اس میں چھے ماشے کے قریب زہریلے مادّے ہوتے ہیں۔ اگر جلد کو روزانہ اچھی طرح صاف نہ کیا جائے تو میل جم کر مسامات یعنی باریک سوراخوں کو بند کر دیتا ہے اور خون کا جو میل کچیل ان کے ذریعے سے نکلا کرتا تھا وہ رک جاتا ہے اور اچھی طرح نہیں نکل سکتا؛ جس کے نتیجے میں خون خراب ہو جاتا ہے، بدن سے بدبو آنے لگتی ہے اور بہت سی جلدی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ زکام اور نزلہ زیادہ ہونے لگتا ہے اور جلد کے کام کا بوجھ بھی گردوں اور پھیپھڑوں پر پڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ کم زور ہو جاتے ہیں اور ادھر خون کی گندگی دور نہ ہونے سے چھوٹے بڑے جوڑوں میں درد ہونے لگتا ہے، دست آنے شروع ہو جاتے ہیں اور بخار کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اسی وجہ سے جلد کو صاف رکھنا نہایت ضروری ہے۔ اس مقصد کے لیے دن میں کم سے کم ایک بار ضرور نہانا چاہیے۔

نہانے دھونے کا رواج نیا نہیں ہے۔ یہ بہت پُرانا ہے اور پُرانے زمانے کے لوگ اس کی ضرورت سے اچھی طرح واقف تھے۔ روما اور یونان میں نہانا دھونا مذہبی طور پر فرض تھا۔ یہودیوں اور ہندوؤں کے مذہب میں بھی غسل عبادت کا ایک حصّہ خیال کیا گیا ہے۔ مسلمانوں کے ہاں صفائی اور پاکیزگی کی سب سے بڑی تاکید ہے۔ یہ سب کچھ محض اس لیے ہے کہ نہانے دھونے سے تن درستی قائم رہتی ہے اور تن درستی ہی وہ چیز ہے جو نہ صرف ایک شخص کے لیے بلکہ ساری قوم اور ملک کی ترقّی کے لیے سب سے زیادہ ضروری ہے۔ بیمار اور کم زور قوم کبھی ترقّی اور شہرت حاصل نہیں کر سکتی۔ یہ دونوں چیزیں صرف تن درست اور طاقت ور قوم ہی کا حصّہ ہیں۔

نہانے کا پانی بہت صاف ہونا چاہیے۔ میلے کچیلے پانی سے نہانا ہرگز مناسب نہیں۔ نہاتے وقت بدن کو خوب ملنا چاہیے۔ گرمی کے موسم میں دن میں دو مرتبہ صابن مل کر صاف پانی سے نہائیے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو ہفتے میں دو تین بار تو ضرور غسل کیجیے۔ خراب صابن کبھی اپنے جسم پر نہ ملیے۔ اگر ممکن ہو تو نہاتے وقت اسفنج سے اپنے بدن کو خوب ملیے۔ ایسا کرنے سے جلد کے باریک سوراخوں کا منہ کھل جاتا ہے اور ان پر جما ہوا میل دور ہو جاتا ہے۔ نہانے کے بعد صاف ستھرے تولیے یا موٹے اور کھردرے کپڑے سے بدن کو خوب پونچھ ڈالیے۔ تولیہ اور کپڑا میلا نہیں ہونا چاہیے۔ نہانے کے بعد بالکل صاف دُھلے ہوئے کپڑے پہنیے۔ اگر نے میلے کپڑے پہن لیے تو اس سے نہانے کا اصل مقصد حاصل نہ ہوگا۔ دوسرے کا تولیہ کبھی استعمال نہ کیجیے۔ اپنا تولیہ الگ رکھیے۔ دوسروں کے سے بدن پونچھنے میں ان کی چھوت دار بیماریاں آپ کو لگ جائیں گی۔ اگر دریا کے پانی سے نہانے کا اتّفاق ہو تو غرارہ یا کلّی نہیں کرنی چاہیے۔ نہانے کے عمدہ صاف پانی سے منہ دھو لینا چاہیے۔

نہانے کا وقت: نہانے کا عمدہ وقت صبح یا شام کے بعد کا ہوتا ہے رات کا کھانا کھانے سے پہلے کا وقت۔ اگر سوتے وقت آپ کو نہانے کی فرصت ہو تو جو وقت بھی آپ اپنی سہولت کے خیال سے مقرر کر لیں اس کے ہو جائیے، وہی آپ کے لیے ٹھیک رہے گا۔ کھانے کے فوراً بعد خاص طور پر پانی سے نہانا اچھا نہیں۔ اس سے غذا کے ہضم ہوتے وقت معدہ اور آنتوں خون زیادہ چلا جاتا ہے۔ اگر اس وقت ٹھنڈے پانی سے نہا لیا جائے گا تو رگیں سُکڑنے سے معدہ اور آنتوں میں دوران خون پہلے تیز اور پھر سُست ہے۔ یہ دونوں صورتیں ہضم خراب کر دیتی ہیں۔ اس لیے ہمیشہ کھانے کے بعد نہائیے۔ دماغی اور جسمانی محنت کے فوراً بعد نہانے سے پرہیز کیجیے، خاص ٹھنڈے پانی سے نہانے میں۔ رات کو سوتے وقت اگر جسم کو خوب مل کر غسل کر ہے تو نیند بہت اچھی آتی ہے۔

عام طور پر غسل کے متعلق اتنا تو سب ہی کو معلوم ہے کہ گرم یا ٹھنڈے پانی سے نہایا جاتا ہے بعض لوگ گرم پانی سے نہانا پسند کرتے ہیں اور بعض پانی سے نہانے کے شوقین ہوتے ہیں۔ مگر آپ یہ بات اچھی طرح جان لیجیے سب کو گرم پانی سے نہانا مفید ہے اور نہ ٹھنڈے پانی سے۔ اس میں شک سرد پانی سے غسل کرنے میں بڑی خوشی اور تفریح حاصل ہوتی ہے مگر سب کو بعض لوگ سرد پانی سے نہا کر دن بہ دن کم زور ہوتے رہتے ہیں۔

غسل کی قسمیں

غسل کئی قسم کا ہوتا ہے مثلاً (۱) ٹھنڈا غسل (۲) نیم گرم غسل غسل (۴) پسینے کا غسل (۵) نمکین غسل (۶) شب کا غسل۔ اس بھی غسل کی کچھ اور اقسام ہیں جو جلد کی بیماریوں میں بہت مفید ہوتی گندک کا غسل، رائی کا غسل، بھاپ کا غسل، بھوسی کا غسل۔

۱۔ ٹھنڈا غسل: ٹھنڈا پانی اور اس کی بوچھار (شاور) کا دل اور دماغ پر بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ اس سے خون کا دوران بڑھ جاتا ہے اور اعصاب کا پورا کارخانہ جاگ جاتا ہے۔ ٹھنڈے پانی کی چوٹ کا مقابلہ کرنے کے لیے پورا جسم کام کرنے لگتا ہے، جس کے اثر سے بدن کی گرمی اور انرجی خارج ہونے لگتی ہے اور زائد چربی کی کچھ مقدار جل جاتی ہے۔ اس لیے اگر کوئی دُبلا پتلا اور کم زور آدمی ٹھنڈے پانی سے نہائے گا تو اس کا وزن کم ہو جائے گا اور اس کے عصبی نظام میں ایسا ہیجان پیدا ہوگا جس سے اس کی تن درستی کو نقصان پہنچے گا۔ اگر آپ پتلے دُبلے اور کم زور ہیں تو ٹھنڈے پانی سے بالکل نہ نہائیے۔ تن درست اور بھرے بدن والے آدمیوں کو ٹھنڈا غسل مفید پڑتا ہے، موٹے تازے کھلاڑیوں کے لیے ٹھنڈا غسل خاص طور پر مفید ہوتا ہے اور جن کے بدن میں چربی زیادہ ہوتی ہے اور دل کم زور نہیں ہوتا وہ اگر ٹھنڈے پانی سے نہاتے ہیں تو ان کے جسم کی چربی گھٹ جاتی ہے اور مٹاپا بھی کم ہو جاتا ہے۔ اعصاب اور معدے کی کم زوری میں بھی ٹھنڈا غسل فائدہ دیتا ہے۔ کاہل اور آرام طلب حضرات بھی اس سے بہرہ یاب ہو سکتے ہیں۔

۲۔ نیم گرم غسل: نیم گرم غسل گرم غسل سے بالکل الگ ہے۔ کُنکُنے پانی سے نہانا سکون دیتا ہے۔ اس سے طبیعت کی پریشانی دور ہو جاتی ہے۔ رات کو سونے سے پہلے اگر معتدل اور کنکنے پانی سے نہالیا جائے تو نہایت عمدہ نیند آتی ہے۔ بے خوابی کے مریض بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس قسم کے غسل سے جسم کی گرمی کچھ کم ہو جاتی ہے اور گرمی و نرمی کے اثر سے جلد کی باریک رگوں کو بڑی تسکین ملتی ہے۔ پٹھوں کے مرکز کو بھی سکون ملتا ہے۔ اسی لیے نیند آ جاتی ہے۔ نیم گرم غسل کے پانی کی گرمی ۹۲ سے ۹۸ درجے فیرن ہائٹ ہونی چاہیے۔

۳۔ گرم غسل: اس قسم کے غسل کے پانی کی گرمی ۹۸ سے ۱۱۲ درجے فیرن ہائٹ تک ہوتی ہے۔ اس سے اعضاء کے افعال میں تحریک پیدا ہوتی ہے اور طبیعت میں امنگ آتی ہے، مگر دیر تک اس غسل کو جاری رکھنے سے اعصاب کم زور ہو جاتے ہیں۔ گرم غسل سے خون کی رگیں پھیل جاتی ہیں اور دل کی حرکتیں بڑھ جاتی ہیں، اور جس قدر پانی کی گرمی بڑھتی جاتی ہے، کافی مقدار میں پسینہ نکلنے لگتا ہے۔ زیادہ عمر والوں کو اور اُن لوگوں کو جن کا دل کم زور ہو گرم غسل نہیں کرنا چاہیے۔ گرم غسل کے دوران میں پانی پینا بھی مفید ہوتا ہے۔ اس سے گردوں کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور بدن سے زہریلے مواد کو نکالنے میں مدد ملتی ہے۔ چوں کہ اس سے خون کی رگیں پھیل جاتی ہیں اس لیے پسینہ بھی کافی نکلتا ہے۔ جن لوگوں کے جسمانی نظام میں (زہر) ہو ان کے لیے گرم غسل بہت مفید ہے۔

۴۔ پسینے کا غسل: اس غسل میں بدن کو اتنی گرمی پہنچائی جاتی ہے کہ پسینہ آ جاتا ہے۔ اس سے جسم کے تمام زہریلے مادّے اور فضلات جلد کے سوراخوں سے نکل جاتے ہیں۔ اس طرح گردوں اور مثانے کا بوجھ ہلکا ہو جا

۵۔ نمکین غسل: غسل گرم ہو یا نیم گرم پانی میں ذرا سا سمند پہاڑی یا معمولی نمک ملا لیا جائے تو یہ بہت مفید اور فرحت بخش ہو جاتا سے جسمانی طاقت اُبھر آتی ہے اور مسامات یعنی جلد کے باریک سوراخ سرگر ہو جاتے ہیں اور اس طرح جسم کی خوب صفائی ہوتی ہے۔ جس پانی میں نمک ملا وہ گرم نہ ہو، نیم گرم ہو تو اچھا ہے۔ اگر نہانے کے پانی میں نصف پونڈ کلورائڈ کیلسیم ملا لیا جائے تو نہانے کے بعد طبیعت اس قدر شگفتہ اور بشّاش ہو جیسے سمندر سے غسل کر چکے ہیں مگر یہ فرحت اور تازگی حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ جسم کو صاف کرنے کے لیے آپ کوئی رگڑنے والا برش بھی استعمال کریں۔ اگر آ جلد بہت حسّاس اور نمک سے اس میں جلن اور چبھن پیدا ہو جاتی ہو تو نمکین سے پرہیز کیجیے۔

۶۔ ٹب کا غسل: اپنے گھروں میں عام طور پر آپ دو طرح سے نہاتے ہیں یا تو کھڑے ہو کر غسل کرتے ہیں یا پانی کے بھرے ہوئے ٹب میں داخل ہو کر نہاتے ہیں بعض کے لیے ٹب کا غسل زیادہ اچھا رہتا ہے۔ سیدھے کھڑے ہونے کی صورت تمام اعضاء ریڑھ کی ہڈی سے لٹکے ہوتے ہیں، مگر ٹب میں لیٹ جانے پر یہ باقی نہیں رہتا اور پانی میں ڈوبے ہوئے جسم پر چاروں طرف سے پانی کا دباؤ ہے اور اندر، باہر کے اعضاء کو بڑا آرام ملتا ہے۔ ٹب میں نہانے کے لیے کنکنا پا ہی استعمال کرنا چاہیے، کیوں کہ ٹھنڈے پانی سے نہانے کا وقفہ کم ہوتا ہے اور ذ سی دیر کے لیے ٹھنڈے پانی میں گھس کر جلد باہر آ جانا مفید نہیں ہو سکتا۔ لیکن غسل کرنے کے بعد ٹب میں بیٹھ کر نہانے سے بھی ایک خاص اثر ہوتا ہے۔ اس طرح نہ کو "سٹز باتھ" (SITZ-BATH) کہتے ہیں۔ اس میں بدن صرف رانو تک پانی میں رہتا ہے اور پیر کا آخری حصہ اوپر کو اٹھا کر پانی سے باہر رکھا جاتا بعض امیر گھروں میں سٹز باتھ کے لیے خاص قسم کا ٹب بنایا جاتا ہے لیکن پانی کے معمولی ٹب سے بھی یہ مقصد حاصل ہو سکتا ہے۔ کمر تک پانی میں بیٹھ کر پاؤں کو ٹب کے کنارے پر یا کسی تپائی پر رکھ لیا جاتا ہے۔ سٹز باتھ کا پانی ستر ڈگری سے

زیادہ ٹھنڈا نہیں ہونا چاہیے۔ معمولی جسمانی صفائی کے علاوہ سٹز باتھ بہت سی بیماریوں میں بھی مفید ہو۔ گندک کا غسل، رائی، بھوسی اور بھاپ کا غسل جلد کی مختلف بیماریوں میں دیا جاتا ہو۔ ان کا تعلق جسمانی صفائی سے اتنا نہیں ہو جتنا جلدی بیماریوں کے علاج سے ہو، اس لیے ان کا ذکر یہاں نہیں کیا گیا۔

صابن

نہانے کے دوران میں جسم کی مکمل صفائی اور پاکیزگی کے لیے صابن ضرور بدن پر لگائیے۔ ویسے تو صابن کو مضر بھی بتایا جاتا ہو کیوں کہ یہ جلد کے قدرتی تیل کو زائل کر دیتا ہو لیکن ہر صابن کے بارے میں یہ بات نہیں کہی جا سکتی بہت تیز اور خراب صابن یقیناً جلد کے قدرتی تیل کو سکھا دیتا ہو۔ بہرحال صابن جس قدر مفید ہو، وہ اتنا ہی مضر بھی ہو سکتا ہو، اس لیے اس کا انتخاب بہت احتیاط سے کرنا چاہیے۔ صابن کے استعمال کا حاصل مقصد صفائی ہو۔ جلد کی چکنائی پیدا کرنے والی گلٹیاں ہمیشہ تیل پیدا کرتی رہتی ہیں۔ وہ تیل کھال پر آ کر اکٹھا ہوتا رہتا ہو اور سوکھ کر جلد کے باریک سوراخوں (مسامات) کو بند کر دیتا ہو۔ اسے دور کرنے کے لیے عمدہ قسم کا صابن لگانا نہایت ضروری ہو۔ اچھا صابن جلد پر جمے ہوئے میل کچیل اور تیل کو دور کر دیتا ہو۔ اسی کے ساتھ وہ جلد کے پرانے تیل کو صاف کر کے نیا تیل پیدا کرتا ہو جس سے جلد کی چمک، خوب صورتی اور تن درستی میں اضافہ ہو جاتا ہو۔ اگر آپ کی جلد بہت نرم اور نازک ہو تو آپ کو صابن کا انتخاب کرنے میں بڑی احتیاط کرنی چاہیے۔ معمولی کپڑے دھونے کے صابن سے کبھی نہ نہائیے۔ اس سے جلد میں خشکی اور جلن پیدا ہو جاتی ہو۔ آپ چاہے کتنا ہی اچھا صابن استعمال کریں، اس کا بہت خیال رکھیے کہ جسم سوکھنے سے پہلے صابن کو دھو کر جسم کو خوب صاف کر دیجیے اور اس کے اجزا کو جسم پر لگا نہ رہنے دیجیے۔

نہا کر بدن سکھائیے

بعض اوقات غسل کرنے کے بعد غسل خانے سے نکلنے پر زکام ہو جاتا ہو۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہو کہ جسم گیلا رہ جاتا ہو، اسے اچھی طرح خشک نہیں کیا جاتا۔ عام طور پر نہانے کے بعد بدن کو تولیے سے صرف تھپتھپا لیا جاتا ہو، اس طریقے سے غسل کا پورا فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔ سب سے بہتر صورت یہ ہو کہ نہانے کے بعد جسم کو اچھی طرح صاف اور سوکھے تولیے سے رگڑا جائے۔

سر اور گردن کے بالوں کو اچھی طرح پونچھ کر سکھا لینا چاہیے ورنہ زکام ہو جانے کا اندیشہ رہے گا۔ لڑکیوں کو بھیگے ہوئے بال شانوں اور گردن پر نہیں ڈالنے چاہییں بلکہ انھیں جھٹک کر اور خوب پونچھ کر سکھا لینا چاہیے۔

مالش

جلد کی تہ پر چکنائی کی گلٹیاں (غدد شحمیہ سیبی شی اَس گلینڈ) چھوٹی چھوٹی تھیلیوں کی مانند جڑی رہتی ہیں۔ ان کا کام یہ ہو کہ خون سے چکنا مادہ یعنی تیل کھینچتی رہیں اور جلد چکنی اور نرم رہے، سوکھ نہ جائے۔ یہ گلٹیاں سر اور چہرے کی جلد میں زیادہ ہوتی ہیں۔ ان کی نالیاں بالوں کی جڑوں کے قریب اُوپری جلد میں ختم ہو جاتی ہیں۔ یہ جو تیل پیدا کرتی ہیں، وہ سفید اور چکنی رطوبت کی طرح ہوتا ہو۔ خراب قسم کا تیز صابن استعمال کرنے سے ان گلٹیوں کو نقصان پہنچ جاتا ہو اور وہ قدرتی تیل یا چربیلی رطوبت ٹھیک طور پر نہیں بنا کرتی جس سے جلد چکنی رہتی ہو اور سوکھتی نہیں۔ سردی کے موسم میں بھی جلد عام طور پر خشک رہا کرتی ہو، پھٹنے بھی لگتی ہو۔ جب کسی وجہ سے بھی یہ صورت پیدا ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ چکنائی گلٹیاں صحیح طور پر اپنا کام نہیں کر رہیں۔ ایسی حالت میں جلد کو چکنا رکھنا ضروری ہو جاتا ہو۔ چناں چہ نہانے سے پہلے بدن پر ناریل یا زیتون کے تیل کی مالش کیا کرتے ہیں۔ مصر اور روما میں بھی غسل کے بعد تیل کی مالش کا رواج تھا۔ اگر غسل کے بعد مالش کی جائے تو جسم کو تولیے سے اچھی طرح صاف کر لینا چاہیے۔

منھ کی صفائی

صبح سویرے سو کر اٹھنے کے بعد اور رات کو سوتے وقت منھ اچھی طرح صاف کر لینا چاہیے۔ ویسے بھی ہر وقت منھ صاف رکھنا چاہیے۔ میلے منھ میں ایک طرح کا تیزاب پیدا ہوتا ہو جو دانتوں کی چمک کو بگاڑ دیتا ہو۔ اس سے جراثیم بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ چمک خراب ہونے سے دانت کے اندرونی حصّے پر خراب اثر پڑنے لگتا ہو اور دانت گھِس جاتے ہیں۔ جو لوگ دن بھر منھ میں پان وغیرہ دبائے رہتے ہیں، وہ منھ کو اچھی طرح صاف نہیں رکھ سکتے۔ پان کھانے اور چونا چاٹنے سے منھ تو میلا رہتا ہی ہو مگر دانت بھی خراب ہو جاتے ہیں۔

دانتوں کی صفائی

روزانہ صبح کے وقت دانتوں کو مسواک، ہمدرد منجن یا برش سے خوب صاف کر لینا چاہیے۔ پیلو، ببول اور نیم کی مسواک اچھی ہوتی ہو۔ کھانے کے بعد غذا کے باریک ذرّے دانتوں میں پھنسے رہ جاتے ہیں، اگر ان کو صاف نہ کیا جائے تو دانت سڑنے کی بیماری ہو جاتی ہو۔ ان ریشوں کو نکالنے کے لیے اچھی طرح کُلّی کرنے کی ضرورت ہوتی ہو۔ اگر کُلّی سے دانتوں کے درمیانی حصّے اچھی طرح صاف

نہ ہوسکیں تو نیم کے تازہ، باریک اور پاکیزہ تنکے سے خلال کرنا چاہیے۔ خلال کرتے وقت پوری احتیاط کرنی چاہیے کہ مسوڑھے زخمی نہ ہو جائیں۔ خراب اور ایسے تنکے سے جو میلا ہو کبھی خلال نہ کیجیے۔ اگر خلال کرنے کے بعد عمدہ گرم یا ٹھنڈے پانی میں نمک ملا کر اس سے کلی یا غرارہ کرلیا جائے تو بہت ہی اچھا ہے۔ ایسا بھی ہوسکتا ہے کہ نمک خوب باریک پیس کر رکھ لیا جائے اور خلال کرنے کے بعد انگلی سے دانتوں پر مل لیا جائے۔

بالوں کی صفائی

ہفتے میں کم سے کم ایک بار صابن لگا کر بالوں کو اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔ دھونے کے بعد کوئی اچھی قسم کا تیل لگا لینا چاہیے۔ دن میں چند بار کنگھا کرنے سے بال اچھی طرح صاف ہو جاتے ہیں لیکن میلا اور کسی دوسرے کا کنگھا کبھی نہیں کرنا چاہیے۔ بڑے بال تن درستی کے لیے ٹھیک نہیں سمجھے جاتے، اس لیے ہفتے میں ایک مرتبہ حجامت بنوا لیا کیجیے۔

ناخنوں کی صفائی

ناخن خوب صاف ستھرے رکھیے۔ ہر کام کرتے وقت آپ اپنے ہاتھ ضرور استعمال کرتے ہیں اور ان کے ساتھ انگلیاں بھی اپنا فرض ادا کرتی ہیں، اس لیے ناخنوں میں میل بھر جاتا ہے۔ اگر اس میل کو صاف نہ کیا جائے تو وہی میل کھانے میں مل جاتا ہے۔ کھانے کو میل کچیل سے بچانے کے لیے ناخنوں کو صاف رکھنا بہت ضروری ہے۔ بڑے بڑے ناخنوں میں میل بھرنے کی زیادہ گنجائش ہوتی ہے، اس لیے ناخن بڑھنے نہ دیجیے۔ کبھی کبھی انھیں کٹواتے رہیے تاکہ میل بھرنے کی گنجائش ہی باقی نہ رہے۔ بعض لوگ دانتوں سے ناخن کاٹ لیا کرتے ہیں۔ یہ بہت خراب بات ہے، ایسا کبھی نہیں کرنا چاہیے ورنہ ان کا سارا میل دانتوں میں چلا جائے گا اور پھر منھ کے لعاب میں گھل کر پیٹ میں پہنچ جائے گا، جس سے طرح طرح کی خرابیوں کا ڈر ہے۔

آنتوں کی صفائی

آنتوں میں فضلہ بھرا رہنے سے بڑی سخت تکلیفیں ہوتی ہیں۔ چوبیس گھنٹے میں ایک یا دو بار آنتوں کی صفائی ضرور ہو جانی چاہیے۔ اس کا تعلق عادت سے ہے۔ اگر دن میں دو بار پاخانہ جانے کی عادت ڈال لی جائے تو آسانی سے یہ مقصد پورا ہو جاتا ہے۔ جس پاخانے میں آپ جاتے ہیں اس کا صاف ستھرا رہنا بھی بہت ضروری ہے۔ پاخانہ ایسی جگہ ہے جہاں تھوڑی دیر ٹھیرا بھی جاتا ہے۔ اس دوران میں سانس لینے کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔ خراب اور گندہ ہوا میں سانس لینا بہت خطرناک ہوتا ہے۔ آنتوں کی صفائی کے لیے ان باتوں کا لحاظ رکھنا چاہیے:- (۱) تھوڑی بہت ورزش کیجیے (۲) مقررہ وقت پر روزانہ پاخانے جائیے۔ اگر آنتیں اپنا فضلہ پھینکنے پر متوجہ نہیں ہوتیں۔ جو وقت آپ وقت ضرور پاخانے جائیے اور اسے معمولی بات نہ سمجھیے۔ اگر ہو تو کوشش کرکے ایک وقت متعین کرلیجیے۔ دو چار روز کی ایک مقررہ وقت پر پاخانہ جانے کے عادی ہو جائیں گے۔ (۳ کھائیے۔ (۴) پانی کافی پیجیے۔ صبح سویرے ہی ایک گلاس پا (۵) دست لانے والی دوائیں نہ کھائیے۔ (۶) قبض ہو جائے دوا کی عادت نہ ڈالیے، ورنہ پھر بغیر دوا کے پیٹ صاف نہیں رہنے لگے گا جس سے آپ کا بدن اور دماغ کم زور ہو جائے گا

لباس کی صفائی

باہر کی گرمی، سردی اور نمی سے بچنے کے لیے آپ ہر موس کپڑے پہننے کے عادی ہیں۔ جاڑوں میں گرم کپڑے پہنتے ہیں او موسم چاہے کوئی بھی ہو اور آپ کے جسم پر کپڑے ہوں یا ٹھنڈ اسی طرح ضروری ہے جیسے جسم کی صفائی۔ خاص طور پر اندر وا صفائی بہت زیادہ اہم ہے۔ اسے جلدی جلدی بدلنا بھی چاہ جلد کے قدرتی تیل کی وجہ سے جلد گندہ اور میلا ہو جاتا ہے۔ ایک بار کپڑے بدل دینے چاہییں۔ اگر پسینہ یا پانی سے کپڑے بھیگ تبدیل کر دینا چاہیے۔ کسی دوسرے آدمی کے پہنے ہوئے کپڑے پر بیماروں کے اُتارے ہوئے کپڑوں سے بہت زیادہ بچنے کی ضرو ہو تو انھیں اچھی طرح دھلوا کر پہننا چاہیے۔ کپڑے گرم پانی اور چاہییں، پھر انھیں دھوپ میں سکھا لینا چاہیے۔ دھوبی کے ہا ہوئے کپڑوں کو بھی تیز دھوپ میں رکھنے کے بعد پہننا چاہیے۔ استری خوب گرم کرکے پھیر لینی چاہیے۔ جب آپ کے شہر میں کو تو دھوبی کے دھوئے کپڑوں کے استعمال میں ان باتوں کا بہ چاہیے۔

جسمانی صحت کے سات اصول

جسمانی صفائی میں کتنا ہی اہتمام کیا جائے جب تک نہ کیا جائے گا، مقصد حاصل نہیں ہوگا:- (۱) کثیف اور مے اور گندہ پانی سے (۳)، خراب اور کثیف ہوا سے (۴) میلے،

ڈاکٹر محمّد افضال حسین قادری

مقامِ پیدائش۔ بدایوں (انڈیا) مئی ۱۹۱۰ء
ابتدائی تعلیم اسلامیہ اسکول بدایوں میں اور ۱۹۲۵ء تا ۱۹۳۲ء
ین تعلیم پائی۔ اس کے بعد ۱۹۳۲ء سے ۱۹۵۰ء تک مسلم یونیورسٹی،
یں درس و تدریس کی خدمت انجام دی۔ ۱۹۳۲ء میں مسلم یونیورسٹی،
سے فرسٹ کلاس فرسٹ ایم۔ ایس۔ سی۔ کی ڈگری شعبۂ حیوانیات
ل کی۔ ۱۹۳۶ء میں مسلم یونیورسٹی علی گڑھ سے اور ۱۹۳۸ء میں
رسٹی سے پی۔ ایچ۔ ڈی کی ڈگریاں حشریات میں حاصل کیں کیمرج
سے واپس آکر مسلم یونیورسٹی علی گڑھ میں حشریات کا ایک تحقیقاتی
لم کیا، جو ہندستان میں اس قسم کا سب سے پہلا ادارہ تھا اور اسے
امی شہرت حاصل ہوئی۔ اسی دوران میں مسلم یونیورسٹی علی گڑھ نے
۔ سی۔ کی ڈگری عطا کی جو اس یونیورسٹی کی سب سے پہلی ڈی۔ ایس
ڈگری تھی۔ ۱۹۴۵ء میں نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف سائنس انڈیا کے
یسرچ فیلو رہے۔ ۱۹۴۰ء میں آل انڈیا مسلم ایجوکیشن کمیٹی کے ممبر
۱۹۴۸ء میں رائل اینٹومالوجیکل سوسائٹی و زوالوجیکل سوسائٹی،
ے رکن منتخب ہوئے۔

۱۹۵۰ء میں پاکستان آئے۔ یہاں فارسٹ کالج ایبٹ آباد میں دو
ں پروفیسری کے فرائض انجام دیے۔ ۱۹۵۱ء سے کراچی یونیورسٹی
اور اس کی تشکیل میں اہم کام کیا اور ۱۹۵۲ء سے اس یونیورسٹی میں
ت صدر شعبۂ حیوانیات فائز ہیں۔ ساتھ ہی پہلے ڈین فیکلٹی آف سائنس
ئے اور اس عہدے پر کئی سال سے متواتر کام کر رہے ہیں۔ ۱۹۵۲ء
نٹی فک سوسائٹی آف پاکستان کی بنیاد ڈالی اور ابتدا سے بحیثیت
زازی کام کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ سائنٹسٹ (انگریزی رسالہ)
بڑ ہیں۔

ہندستان، پاکستان، انگلینڈ، امریکا اور جرمنی کے بہت سے
نک رسالوں میں تحقیقی مضامین شائع ہوئے جن کی تعداد پچاس
سے اوپر ہے اور ان میں سے بیشتر مضامین امریکی، جرمنی، فرانسیسی اور
برطانوی یونیورسٹیوں کی درسی کتابوں میں شامل ہیں۔

ڈاکٹر قادری صاحب کا تحقیقاتی کام حشری صوریات یا علم
اشکال الاعضائے حشرات INSECT MORPHOLOGY
پر ہے۔ اس میں (MECHANISM OF FEEDING PIERCING AND SUCKING INSECTS)
خاص طور پر قابلِ ذکر ہے۔ جس میں ڈاکٹر
قادری صاحب نے بین الاقوامی ماہرینِ حشرات ویبر (WEBER)
اور سنوڈگراس (SNODGRASS) کے نظریات میں اہم
تبدیلی کی ہے۔ ۱۹۵۴ء میں فیلو پاکستان اکیڈیمی آف سائنس
(FELLOW OF PAKISTAN ACADEMY OF SCIENCE)
منتخب ہوئے۔

۱۹۵۷ء کی تعطیلاتِ گرما میں امریکا کا دورہ کیا، جہاں بہت سی
یونیورسٹیوں میں خطباتی لیکچر دیے۔ گزشتہ چند سال سے ڈاکٹر قادری
کی زیرِ نگرانی کراچی یونیورسٹی میں بنیادی حشریات کا تحقیقی اسکول اور
بحری حیوانیات کے تحقیقی ادارے قائم ہیں جن میں کئی اساتذہ اور
طلباء اعلا تحقیقاتی کام کرتے ہیں۔ ان اداروں کو بین الاقوامی امداد بھی
مل رہی ہے۔ تحقیق کے سلسلے میں زراعتی و جنگلاتی، حشریات، طفیلیات
اور بحری حیوانیات (MARINE ZOOLOGY) کے مختلف
مسائل پر کام جاری رہے۔ آج کل بھی یونیسکو (UNESCO) کے بحری
تحقیقاتی ادارے کے شعبۂ حیوانیات کے مشیر کی حیثیت سے کام کر رہے ہیں۔
۱۹۶۰ء میں پاکستان سائنس کانفرنس کے شعبۂ حیاتیات کے صدر منتخب
ہوئے۔ ۱۹۶۰ء میں انقلابی حکومت پاکستان کے میڈیکل ریفارم کمیشن
کے ممبر رہے۔

تاریخِ طبّ و اطبّا

ناظمِ جہاں حکیم محمد اعظم خاں

کوثر چاند پوری

محمد اعظم خاں نام اور ناظم جہاں خطاب تھا۔ والدِ محترم کا نام شاہ اعظم خاں تھا جو فنِ طب میں حکیم سعداللہ خاں عرف شعورا اخونزادے کے شاگرد تھے اور سعداللہ خاں نے حکیم شاہ ناز خاں تلمیذ حکیم ثناءاللہ خاں بریلوی سے اس فن کی تعلیم حاصل کی تھی۔ حکیم اعظم خاں آخری دور کے سب سے بڑے مصنّف اور طبیب تھے۔ انھوں نے اپنی عمرِ عزیز کا ہر قیمتی لمحہ تصنیف و تالیف اور طب کی عملی خدمات ہی کے لیے وقف رکھا اور ستائش کی تمنّا اور صلہ کی پروا کیے بغیر اسی کام میں مشغول رہے۔ بعض اوقات لکھنے میں اتنے محو ہو جاتے تھے کہ رات کو جب قلم رکھ کر آرام کی غرض سے اُٹھتے تو صبح کی اذان ہو جاتی اور مُرغ بانگ دینے لگتے۔ کبھی اُکتا کر سوچتے کہ ناحق اپنی جان پر اتنی مصیبت گوارا کر رکھی ہے۔ یہی بہتر ہے کہ مسودوں کو نذرِ آتش کر دیا جائے، لیکن انھیں اپنے فن سے خلوص تھا؛ اس لیے اپنے فرائض سے کبھی فرار اختیار نہیں کیا اور پوری لگن سے لکھتے رہے۔ ان کے عزم و ارادہ کی آہنی طاقتوں کا اندازہ کرنے کے لیے اتنا جان لینا کافی ہوگا کہ اکسیرِ اعظم کی تالیف پر انھوں نے تیس ۳۰ سال اور محیطِ اعظم کی تالیف پر اٹھارہ سال صَرف کیے اور اس کا کوئی صلا انھیں نہیں ملا۔ ان کے نزدیک سب سے بڑا صلہ یہی تھا کہ وہ اربابِ فن کی رہنمائی کے لیے ایسے چراغ روشن کر گئے، جن کی روشنی کبھی مدھم نہ ہوگی۔

حکیم اعظم خاں نے صَرف، نحو، منطق اور حکمت کی تعلیم مولوی عبدالرحیم صاحب ولد حاجی محمد سعید صاحب اور مفتی شرف الدین صاحب سے حاصل کی۔ یہ دونوں صاحبان رام پور ہی کے باشندے تھے۔ نواب صدیق حسن خاں صاحب نے اپنی کتاب "ابجد العلوم" میں ان کا تذکرہ کیا ہے۔

طب میں اعظم خاں دو واسطوں سے نواب معتمد الملک سید علوی خاں کے شاگرد تھے۔ ان دو واسطوں سے مراد حکیم مولوی نورالاسلام اور ان کے چچا حکیم اسد علی کی ذات سے ہے۔ اعظم خاں صاحب نے اپنی ذاتی کاوش اور طبعی ذوق ہی سے مختلف علوم میں قابلیت پیدا کی، کیونکہ باپ کے سایۂ عاطفت سے وہ ۱۴ سال کی عمر ہی میں محروم ہو گئے تھے۔ یہ آغازِ شباب کا وہ خطرناک مرحلہ ہے، جہاں انسان کامرانی اور تباہی کے دوراہے پر آ کھڑا ہوتا ہے۔ ایک طرف آزادی اور عیش و آرام کی دل ربائیاں ہوتی ہیں، دوسری طرف فرائض اور انسانی ذمّہ داریوں کی وادیٔ پُر خار۔ ایسی شخصیتیں، جو فعّال ہوتی ہیں، ہمیشہ اسی طرف بڑھتی ہیں جدھر مشکلات ہوں۔ دُشواریٔ حیات کی ان کی نگاہ میں کوئی اہمیت نہیں ہوا کرتی۔ بلکہ ان کی زندگی آسانیوں کے ہجوم میں گھر کر دشوار ہو جاتی ہے۔

بائیس ۲۲ سال کی عمر تک اعظم خاں اپنے وطن رام پور ہی میں رہے اور غالباً یہی وہ زمانہ ہے جب انھوں نے اپنے یگانۂ روزگار اساتذہ سے طب اور مختلف علوم کی روشنی حاصل کی۔ بائیس ۲۲ برس کے سن، یعنی ۱۲۵۱ھ میں انھوں نے سرزمینِ وطن کو خیرباد کہا اور بھوپال آ گئے۔ یہاں کا ماحول علما اور فضلا کو جذب کرنے میں شروع ہی سے ایک خاص امتیاز کا حامل رہا ہے۔ چناں چہ نواب سکندر جہاں کے شوہر نواب جہانگیر محمد خاں عرف نواب دولہا کی سرکار میں بہ زُمرۂ اطبّا ملازم ہو گئے۔ تنخواہ تیس ۳۰ رُپے ماہانہ مقرر ہوئی۔ ۱۲۵۳ھ میں نواب جہانگیر محمد خاں کو اختیارات حاصل ہوئے تو انھوں نے ڈیڑھ سو ۱۵۰ رُپے ماہوار تنخواہ (ذات) مقرر کی اور سو ۱۰۰ رُپے ماہانہ ہاتھی اور پالکی کے مصرف میں دیے جانے لگے۔ ہاتھی نواب صاحب نے اپنی سرکار سے عنایت کیا۔ اسی کے ساتھ ساڑھے تین ہزار سالانہ کی آمدنی کے دو گاؤں بھی جاگیر کے طور پر مرحمت فرمائے۔ ناظمِ جہاں کا خطاب بھی نواب جہانگیر محمد خاں ہی کا عطا کیا ہوا ہے۔

نواب صاحب کی وفات کے بعد غالباً اعظم خاں صاحب کے لیے بھوپال کی فضا میں کوئی دل چسپی باقی نہ رہی تھی اور وہ بھوپال چھوڑنا چاہتے تھے، چناں چہ حکیم وارث علی خاں کی تحریک پر مہاراجہ سیاجی راؤ فرماں روائے بڑودہ نے پانچ سو رُپے ماہانہ پر انھیں اپنے یہاں طلب کیا، مگر نواب سکندر جہاں نے اُن کا بھوپال سے جانا پسند نہ کیا۔ لیکن ایک وقت آیا جب نواب سکندر جہاں صاحبہ سے ناموافقت ہوگئی اور حکیم اعظم خاں اس دل کش ماحول سے جدا ہونے پر مجبور ہوتے، جس کے دامن میں ایک طرف جھیلوں کا شفاف پانی لہریں لیتا ہے، دوسری جانب وندھیاچل کے خوبصورت پہاڑی سلسلے ہیں، جن کے سینوں میں اَن گنت تہذیبی امانتیں پوشیدہ ہیں۔

مہاراجہ کوجی راؤ ہلکر نے دو سو رُپے ماہانہ پر انھیں بُلا لیا اور بعد میں ترقی دے کر تنخواہ ساڑھے تین سو رُپے کردی۔ اعظم خاں صاحب کی مشہور کتاب محیطِ اعظم جو کئی جلدوں میں ہے، مہاراجہ ہی کے نام منسوب ہے۔ اس کتاب میں برصغیر کی جڑی بوٹیوں کا تذکرہ کیا گیا ہے۔ اعظم خاں صاحب نے اس کی تالیف میں بڑی جگر کاوی اور دماغ سوزی سے کام لیا ہے۔ یہ کتاب اندور ہی میں تالیف کی گئی ہے۔ حکیم نجم الغنی خاں، جو اعظم خاں صاحب کے شاگرد بھی ہیں اور خواہرزادے بھی، بیان کرتے ہیں کہ اعظم خاں نے مجھ سے کہا تھا کہ تذکرۃ الہند میں ہندی دواؤں کے جو سنسکرت نام درج کیے گئے ہیں، ان کے معانی نہیں لکھے گئے۔ اعظم خاں صاحب چند الفاظ لکھ کر اندور کے پنڈت کے پاس بھیج دیا کرتے تھے، جو سنسکرت کا بہت بڑا عالم تھا۔ وہ اس کے معنی لکھ دیا کرتا تھا۔ اس طرح تمام سنسکرت کے ناموں کا لفظی ترجمہ مکمل ہوگیا، جو ہر فارسی نام کے سامنے کتاب میں لکھ دیا گیا ہے۔ اکسیر اعظم کو مہاراجہ کوجی راؤ کے نام معنون کیا گیا تھا۔ ایک مرتبہ نواب کلب علی خاں صاحب نے اعظم خاں صاحب سے کہا تھا کہ اکسیر اعظم کو آپ نے مہاراجہ کے نام معنون کردیا، کوئی کتاب ہمارے نام سے بھی منسوب کیجیے، چناں چہ شروع میں محیطِ اعظم کو انھیں کے نام سے معنون کیا گیا تھا اور نواب صاحب کی مدح میں ایک فارسی نظم بھی شاملِ کتاب کی گئی ہے، جس میں ایک جگہ نواب صاحب کی شان میں خدیو کا لفظ آیا تھا۔ اُسے نواب صاحب نے خود ہی "شاہ" کے لفظ سے بدل دیا تھا۔ اسی درمیان میں نواب کلب علی خاں صاحب کا انتقال ہوگیا اور وہ کتاب کی طباعت کے سلسلہ میں کوئی رقم نہ دے سکے، اس لیے محیطِ اعظم کو مہاراجہ کوجی راؤ کی جانشین سیواجی راؤ ہلکر کے نام معنون کردیا گیا۔

اعظم خاں صاحب کا زیادہ وقت تصنیف و تالیف میں صرف ہوتا تھا، مگر اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ وہ عملی خدمات سے غافل تھے۔ درحقیقت میں ان کی معلومات نہایت وسیع تھیں۔ بڑی کتابوں کے مطالب از حاذق طبیبوں کی پُرانی ترکیبوں کو استعمال میں لاتے تھے۔ معالجات فن کے اقوال اور مستند کتابوں کے مضامین اُنھیں خوب یاد تھے۔ حکیم ہیں کہ جس زمانہ میں وہ سدیدی پڑھ رہے تھے، جب کسی مرض کا بیا تو کتاب کی عبارت پوری ہونے سے پہلے ہی اعظم خاں صاحب اس صاف و سلیس زبان میں بیان کردیا کرتے تھے۔ اسی کے ساتھ اطبا تجربات کا ذکر بھی کردیا کرتے تھے۔

سیواجی راؤ ہلکر کے عہدِ حکومت میں اعظم خاں صاحب کی ماہانہ پنشن مقرر ہوگئی تھی۔ انھیں دردِ گردہ کی شکایت ہوگئی تھی جس غذا میں بڑی احتیاط کرنے لگے تھے۔ آدھ پاؤ آٹے کے دو پھلکے دوپہر کو او کو شوربے میں بھگو کر کھا لیتے تھے۔ اگر کوئی اور چیز سامنے آتی تو بہت صرف چکھنے کی حد تک کھا لیا کرتے تھے۔ نماز روزے کے بے حد پابند کی کمزوری میں بھی یہ فرائض کبھی ترک نہیں کیے۔

آنکھوں سے معذور ہوگئے تھے۔ نزول الماء (موتیابند) کی وجہ نازل ہوگئی۔ اندور ہی میں ایک ڈاکٹر سے آنکھیں بنوائی تھیں۔ کچھ عرصہ تک آ آیا، لیکن پھر بصارت معدوم ہوگئی۔

اعظم خاں صاحب نباض بھی بہت بڑے تھے۔ جوانی میں شع دل چسپی تھی اور اردو میں غزلیں کہہ لیا کرتے تھے۔ اندور اور بھوپال کے مشاعرو غزلیں اکثر بھیج دیا کرتے تھے۔ راسخ کے شاگرد ناسخ اور مسکین وغیرہ کے ساتھ صحبتیں رہتی تھیں۔ اعظم تخلص کرتے تھے۔ چند اشعار یہ ہیں:

تیز رفتاری کا ہم سے سیکھ لے فن اے صبا
کیا پڑی پھرتی ہے تو سرگشتہ بن بن اے صبا

کرنا کلام آپ سے دشوار ہوگیا
عاشق میں کیا ہوا کہ گنا ہگار ہوگیا

اب اُٹھائی نہیں جاتی ہے جفا اے کاکل
کہیں ٹل جائے مرے سر سے بلا اے کاکل

کاکل کے پیچ سے مرے دل کو نکال دے
یارب ! تو اس بلا کو مرے سر سے ٹال دے

ہم مسافر اس سرا میں آج ہیں تو کل گئے
دیکھا اس مخلوق کو کچھ جل گئے کچھ گل گئے

فارسی میں بھی طبع آزمائی کرتے تھے۔ اکسیر اعظم جلد اوّل میں ایک فارسی مناجات
، جس سے درد اور خلوص ٹپکتا ہے :-

با تضرع ست د عالم بجناب ارحم
کہ غفوراست و ودوداست و رؤف عالم
نفس امارۂ من زد ہمہ کارم برہم
یا الٰہی مدد ے بہر رسول اکرم
غرق بحر گنہ ام کن مدد و مخذ بیدی
نیست گیرندہ بجز ذات تو دستم محکم

مناجات میں کتاب کی تالیف کا اصل مقصد بھی بیان فرماتے ہیں :

قصد تالیفم ازیں نسخہ منافع عام است
ساز مقبول ہمہ ہرچہ برامد ز قلم

پہلے لکھ چکا ہوں کہ تصنیف و تالیف کے سلسلے میں اعظم خاں صاحب نے جو محنت شاقہ
اشت کی ہے، اس میں کسی صلہ یا انعام کی حرص شامل نہیں، بلکہ یہ سب کچھ
ست فن اور رفاہ عام کی نیت سے کیا گیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان کی دعا مستجاب
ئی اور نہ صرف اکسیر اعظم ہی کو، بلکہ ان کی جملہ تصانیف کو قبول عام حاصل ہوا اور
باب فن آج تک ان کو سر آنکھوں پر رکھتے ہیں۔

اعظم خاں صاحب کی معنوی اولاد اب تک کتابوں کی شکل میں زندہ ہے۔
ہری اولاد میں ایک لڑکا محمد افضل خاں تھا، جس کا ذکر انھوں نے اکسیر اعظم جلد اوّل
اپنے ایک شاگرد کے ساتھ اس طرح کیا ہے :

باوصف وجود علائق و کثرت عوائق کہ ہمت بر میان جان بستہ و تکلیف محنت
ا تو بنظر افادۂ عام و نفع تام بر خود روا داشتہ بہ تسوید ایں کتاب جامع الفوائد پرداختم
ر سرعت اختتام آں پاس خاطر فرزند عزیز تر از جان محمد افضل خاں اعطاہ اللہ
ا نا نعافوہما کاملا و عزیزی تلمیذ رشید حافظ قرآن مجید حکیم سید عبدالسلام حفظہ اللہ
علام لمحوظ خاطر بود۔

اعظم خاں صاحب کی ایک بیٹی بھی تھی، مگر یہ دونوں اولادیں ان کی ز
ہی میں اللہ کو پیاری ہو گئی تھیں۔

اعظم خاں اور منشی امیر احمد مینائی ایک ہی پیر یعنی میاں امیر شاہ صا
بیعت تھے، جن کا مزار رام پور میں مرجع انام ہے۔

۱۳- اپریل ۱۹۰۲ء مطابق ۴- محرم ۱۳۲۰ھ کو بروز دوشنبہ اعظم
صاحب نے اندور ہی میں انتقال کیا اور نواب غفور خاں کی چھاؤنی کے گورس
میں اپنے مکان اور باغیچہ کے سامنے سپرد خاک کیے گئے۔ آغا کمال الدین ہجر ایرا
جو رام پور میں مقیم تھے، ایک طویل نظم تاریخ انتقال کے طور پر لکھی، جس کے چن
یہ ہیں :

شد کمال امروز یاران قدر تر آسائے ہند
گشت مرجان خیز بازم چشم گوہر زائے ہند
اے دریغ و درد بازم شہسوار مرگ تاخت
برد بر تاراج یکتا لولوئے لالائے ہند
باز شد اندر جہاں ورد زبان مردماں
اے دریغ و درد از آں گوہر یکتائے ہند

حاذقے از دار دنیا رفت کاں در علم طب
بود از افضال خدا جاماسپ دلوتائے ہند
آں کہ مردہ زندہ می شد از مسیحائے دمشق
خفت بر خاک سیہ اے وائے ہند اے وائے ہند
خان دریا دل محمد اعظم عالی گہر
اے دریغا رخت عقبیٰ بست از دنیائے ہند
مرگ ایں عالی گہر زیبا حکیم نام ور
نیست در آفاق غیر از ماتم عظمائے ہند
می توانم گفت در آفاق یاران بعد ازیں
ہمچو او دیگر نہ بیند دیدۂ بینائے ہند
گفتم اے ہجر جہاں ماتم سرائے مرگ کیست
گفت مرگ خان صاحب بو علی سینائے ہند

۱۳۲۰ ہجری

(باقی)

خودکُشی کے اعداد و شمار

عالمی ادارۂ صحت نے ۴۳ ملکوں میں خودکُشی کا مفصل جائزہ لینے کے بعد جو رپورٹ شائع کی ہے، اس کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ اد
ے ۱۹۵۹ء تک تقلیلی ترتیب کے اعتبار سے مغربی برلن، مشرقی جرمنی، ہنگری، آسٹریا، فن لینڈ، سوئزرلینڈ، جاپان اور ڈنمارک میں خودکُ
تارسب سے زیادہ رہی ہے۔ ان کے برعکس اٹلی، اسپین، آئرلینڈ، ریاست ہائے متحدہ کے سفید فام باشندوں، کولمبیا اور کوسٹاریکا میں
ے کم شرح رہی ہے۔

مجموعی طور پر سب عمروں کا لحاظ رکھا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ مردوں کی بہ نسبت عورتیں کم خُودکُشی کرتی ہیں۔ البتہ صرف ۱۵ سے ۱۹ سال
روپ میں اس کلیے سے استثنا باعث دلچسپی ہے۔ اس گروپ میں آنے والی لڑکیوں نے وینی زویلا، اسرائیل، سیلون، مغربی جرمنی، اٹلی
ںگال میں زیادہ تعداد میں خودکُشی کی۔

دونوں جنسوں میں عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ خودکشی کی واردات میں بھی اضافے کا عام رُجحان پایا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ۶۰ سے ۶۹ یا ۷۰
ال عمر والے گروپوں میں مَردوں کی حد تک یہ رُجحان انتہا کو پہنچ گیا ہے۔ اس سے قبل کے دس سال میں عورتوں میں یہ رجحان انتہا کو پہنچا ہوا تھا۔

عالمی ادارۂ صحت کے جائزے میں بہت سے ملکوں کے لیے خودکُشی کی جو شرح درج کی گئی ہے، اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ۱۹۵۱ء اور ۹۵۹
میان خودکُشی کے رجحانات میں کوئی کمی یا بیشی نہیں ہوئی (مندرجہ ذیل نقشہ ملاحظہ ہو)، اس نقشے میں ہر ایک لاکھ کی آبادی پر خودکُشی کا تناسب
۱۹۵ء میں بعض ملکوں میں ہر جنس کا تناسب دکھایا گیا ہے:۔

مُلک	۱۹۵۱	۱۹۵۳	۱۹۵۵	۱۹۵۷	۱۹۵۹
جنوبی افریقہ	۱۰۔۱	۱۱۔۹	۱۱۔۳	۱۱۔۵	۱۲۔۴
کینیڈا	۷۔۴	۷۔۱	۷۔۱	۷۔۵	۷۔۴
یاست ھائے متحدہ۔ سفید فام	۱۱۔۱	۱۰۔۸	۱۱۔۰	۱۰۔۵	۱۱۔۵
یاست ھائے متحدہ۔ غیر سفید فام	۴۔۱	۳۔۸	۳۔۸	۴۔۰	۴۔۳
سرائیل	۶۔۵	۔	۵۔۵	۸۔۱	۷۔۰
جاپان	۱۸۔۳	۲۰۔۴	۲۵۔۲	۲۴۔۳	۲۵۔۷
اسٹریا	۲۲۔۷	۲۳۔۴	۲۳۔۴	۲۳۔۹	۲۴۔۸
بلجیئم	۱۳۔۹	۱۳۔۵	۱۳۔۵	۱۴۔۸	۱۳۔۱
ڈنمارک	۲۳۔۶	۲۴۔۱	۲۳۔۳	۲۲۔۱	۲۱۔۰
ن لینڈ	۱۵۔۷	۱۷۔۴	۱۹۔۹	۲۱۔۹	۲۰۔۰
رانس	۵۔۱۵	۱۵۔۳	۱۵۔۹	۱۶۔۵	۱۶۔۹
یموکریٹک ری پبلک آف جرمنی	۲۹۔۰	۲۷۔۰	۲۷۔۷	۲۵۔۵	۲۸۔۴
یڈرل ری پبلک آف جرمنی	۱۸۔۲	۱۸۔۲	۱۹۔۲	۱۸۔۴	۱۸۔۷
مغربی برلن	۳۵۔۴	۲۸۔۳	۳۴۔۳	۳۲۔۹	۳۳۔۹

مُلک	۱۹۵۱	۱۹۵۳	۱۹۵۵	۱۹۵۷	۵۹
ھنگری	-	۱۷۔۷	۲۰۔۶	۲۱۔۷	۷
آئرلینڈ	۲۔۶	۲۔۲	۲۔۳	۲۔۵	۵
اٹلی	۶۔۸	۶۔۴	۶۔۶	۶۔۵	۲
نیدرلینڈز	۶۔۰	۶۔۵	۶۔۰	۶۔۴	۸
ناروے	۶۔۵	۷۔۷	۷۔۴	۷۔۴	۸
پرتگال	۔	۔	۹۔۲	۸۔۰	۲
اسپین	۵۔۹	۵۔۹	۵۔۵	۵۔۳	۔
سویڈن	۱۶۔۲	۱۸۔۶	۱۷۔۸	۱۹۔۹	۔۱
سوئزرلینڈ	۲۱۔۱	۲۱۔۸	۲۱۔۶	۲۰۔۷	۔۴
انگلستان اور ویلز	۱۰۔۲	۱۰۔۸	۱۱۔۳	۱۱۔۸	۔۵
شمالی آئرلینڈ	۴۔۱	۳۔۳	۳۔۳	۳۔۶	۔۱
اسکاٹ لینڈ	۵۔۴	۵۔۵	۷۔۷	۸۔۲	۔۵
آسٹریلیا	۹۔۵	۱۰۔۹	۱۰۔۳	۱۲۔۱	۔۱
نیوزی لینڈ	۹۔۹	۹۔۹	۹۔۰	۱۰۔۰	۔۳

ہنسی

ڈاکٹر سید عابد حسین

لوگ سمجھتے ہیں کہ جس طرح جلد جلد پہلو بدلنا بے چینی کی علامت ہے، منھ پھیلا کر رہ جانا تعجب کی علامت ہے، تیوری چڑھانا غصہ کی علامت ہے، رونا رنج کی علامت ہے، اسی طرح ہنسنا خوشی کی علامت ہے۔ اگر کوئی بے چارہ کہے کہ ہنسی صرف بعض صورتوں میں خوشی کی نشانی ہے، ورنہ اس سے زیادہ تر اور جذبات و کیفیات کا اظہار ہوتا ہے تو وہ یقیناً مسخرا یا دیوانہ یا فلسفی سمجھا جائے گا اور اس کی ذات کی اہمیت لوگوں کو اس قدر متوجہ کرے گی کہ اس کے قول کو مقابلتہً بے وقعت سمجھ کر چھوڑ دیا جائے گا۔

مگر حقیقت یہ ہے کہ ہنسی گوناگوں جسمانی اور دماغی کیفیات کی ترجمان ہوتی ہے۔ سب سے پہلی مثال جو ذہن میں آتی ہے وہ اختناق الرحم وغیرہ کے مریضوں کی ہنسی ہے۔ اس ہنسی اور خوشی کی ہنسی میں امتیاز کرنے کے لیے قوتِ مشاہدہ کی باریک بینی کی زیادہ ضرورت نہیں۔ جس نے اس مرض کے شدید دوروں کے وقت مریضوں کے وحشت ناک تبسم کو دیکھا ہے، یا ان کے ہولناک قہقہوں کو سنا ہے اس کے رونگٹے ضرور کھڑے ہو گئے ہوں گے۔ بعض لوگ جنھیں ایسے مریضوں کی تیمارداری عرصۂ دراز تک کرنے کا اتفاق ہوا ہے وہ جانتے ہیں کہ دماغ پر اس ہنسی کی ایسی کیفیت مستولی ہو جاتی ہے کہ اس کے بعد کچھ دن تک اچھے بھلے آدمی کے خوشی کے قہقہے سے بھی ذرا دیر کے لیے بدن میں سنسنی پیدا ہو جاتی ہے۔

وہ لوگ بھی جنھیں اختناق الرحم جیسے شدید مرض کی نہیں بلکہ معمولی ضعفِ قلب کی شکایت ہوتی ہے، اکثر بے جا اور بے تحاشا ہنسا کرتے ہیں۔ ایک صاحب تھے جو سلام کا، استفسارِ مزاج کا، وقت پوچھنے کا، غرض ہر بات کا جواب ایک دبے ہوئے قہقہے سے بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ بہت سے چھوٹے چھوٹے غیر مربوط قہقہوں سے دیا کرتے، جس طرح ایک پتلے منھ کی صراحی میں کپڑا باندھ کر اس میں سے پانی انڈیلا جائے۔ ایک بار مدرس کو نہایت ثقہ جلسہ کا (واضح رہے کہ ممدوح خود بھی ہر اعتبار سے ث منتخب کیا۔ بے چارے جھجکتے ہوئے صدارت کی کرسی تک پہنچ ہوئے بیٹھ گئے لیکن جب اٹھ کر حاضرین سے خطاب کرنا پڑا تو

عام طور پر دیوانوں کو ہنسی سے کم ذوق ہوتا ہے لیکن پھر بھی ہنسر نایاب نہیں ہیں، ان کی ہنسی کو خوشی اور شگفتہ دلی سمجھنا محض غلط ہے، بلکہ ایک دوست کا تجربہ ہے کہ کبھی کبھی انسان پر اس کے سد جسمانی شدائد گزر جاتے ہیں کہ اسے اپنی خطائے اجتہادی کا حق ہیفیز

مستقل دیوانگی سے قطع نظر ان صورتوں میں بھی جب ک قوی جذبے کا ہیجان یا نشہ کا اثر عارضی طور پر عقل میں فتور پیدا ک ایسے لوگوں کی بے سبب ہنسی دیکھنے اور سننے والوں کو دھوکہ د شرابی یا اس کے مقابلتہً مسکین بھائی افیونی اور چانڈو باز کی خندہ آزمائی کی مثالیں تو بہت ملتی ہیں، لیکن غصہ یا رنج سے

دیوانہ وار ہنسنے لگنا اس قدر عام نہیں ہے۔

اگرچہ غصّہ اور رنج میں ہنسی آنے کی مثالیں عام طور سے نہیں ملتیں لیکن جس کسی کی نظر سے بہت سے چہرے مختلف قلبی کیفیتوں کا اظہار کرتے ہوئے گزرے ہیں اور اس نے انھیں غور سے دیکھا ہے، وہ جانتا ہے کہ اس کی مثالیں نایاب نہیں ہیں۔ اس سلسلے میں یہ خیال بھی دل چسپ ہے مگر تصدیق کا محتاج کہ غصّے میں ہنسی جنھیں آتی ہے، ان میں زیادہ تر عورتیں ہوتی ہیں، بخلاف اس کے رنج میں ہنسنے والوں میں مردوں کی تعداد غالب ہے۔

غصّے میں ہنسی آنے کی مثال میں ایک قصّہ جس کی حقیقت میں شبہ نہیں، نقل کیا جاتا ہے:

صوبہ متحدہ کے ایک مشہور کالج میں ایک پروفیسر تھے، جنھیں غصّے میں ہنسی آیا کرتی تھی۔ جہاں جماعت میں لڑکوں کے شور وغل یا کند ذہنی یا بے موقع سوالات (اس عنوان میں وہ سوالات بھی شامل تھے، جن کا جواب پروفیسر صاحب نہ دے سکتے ہوں) سے ان کی طبیعت منغض ہوئی اور اُن کے چہرے پر تبسّم نمودار ہوا۔ لڑکے نادان پہلے پہل یہ سمجھتے تھے کہ پروفیسر صاحب اُن کی ظرافت سے خوش ہوئے اور اپنی حرکتیں اور شدومد سے دہراتے تھے، مگر جب پروفیسر صاحب کا غصّہ بڑھتے بڑھتے خندۂ دنداں نما تک اور لڑکوں کی شرارت طوائف الملوکی تک پہنچتی تھی تو جناب موصوف کو تاب نہیں رہتی تھی اور لڑکوں پر برق تبسّم کے ساتھ سرزنش اور تہدید کا طوفان اس زور شور سے نازل ہوتا تھا تو اُن کی آنکھیں کھل جاتی تھیں اور وقت گزر جانے کے بعد انھیں اپنی غلطی کا احساس ہوتا تھا! یہ مثال ضمنی طور پر اس قول کے خلاف شہادت دیتی تھی کہ غصّے میں ہنسی عموماً عورتوں کو آتی ہے، کیوں کہ پروفیسر صاحب مرد تھے۔

ہماری روزمرّہ
بول چال میں
ایک ہنسی
کھسیانی ہنسی
کے نام سے مشہور
ہے۔ یہ ایک مرکب
جذبے کو ظاہر
کرتی ہے، جو غصّہ

رنج اور شرم سے مل کر بنتا ہے۔ اس کی ایک عمدہ مثال یہ ہے کہ کوئی
تعاقب میں دوڑے اور ٹھوکر کھا کر گرے اور زیادہ چوٹ نہ آئے تو
گرد جھاڑتا ہوا اٹھے گا اور جس کا تعاقب کر رہا تھا اس کی یا اور د
کی ہنسی، اپنی ناکامی اور رسوائی کی ندامت سے کھسیا جائے گا۔ بعض
ایسی صورت میں وہ اپنی ندامت کو چھپانے کے لیے ہنسنے کی کوشش
اسی کوشش کا نتیجہ چہرے کی وہ بگڑی ہوئی اور مضحک قطع ہے جو
کہلاتی ہے۔

ہنسی کی محرک بعض وقت قوائے دماغی اور ذہنی کی وہ کیا
ہوتی ہے جو بیوقوفی کہلاتی ہے۔ یہ عجیب بات ہے، انسان میں جتنے دماغ
نقائص ہیں اُن سب میں یہ خاص نقص عام لوگوں کے نزدیک زیا
اعتراض اور قابلِ شرم ہے، حالاں کہ اگر غور کیا جائے تو بیوقوفی بھی
ایک قدرتی کمزوری اور اسی قدر درگزر کے قابل ہے جیسے لنگڑا نا
کی سمجھ کا یہ حال ہے کہ کانا ہونے کو اندھا ہونے سے زیادہ قابل ا
قابلِ ملامت سمجھتی ہے، اس طرف ذرا بھی توجہ نہیں کرتی اور بیوقوفی
طرح کے الزامات لگانے کے اُسے قابلِ مضحکہ بھی سمجھتی ہے۔ اس لیے بیو
جب کسی بات کو نہ سمجھیں تو وہ جانتے ہیں کہ اس کے اظہار سے ان پر ہنسی
لیے بغیر محسوس کیے ہوئے وہ طاعون کے ٹیکے کے اصول پر دوسرے کی
روک تھام اپنی ہنسی سے کرتے ہیں اور بجائے اپنا عجزِ فہم ظاہر کرنے کے
کے خوف سے ہر بات کو بخوبی سمجھ جانے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ درس گاہ
مجلسوں میں بلکہ روزمرّہ گفتگو میں بھی بزِ خفش کے قصّے کی تجدید
ہے۔ فرق اتنا ہے کہ مولانا اخفش کی بکری جناب ممدوح کے فاضلانہ
سر ہلا دیا کرتی تھی اور اس کے ناطق قائم مقام بالعموم اپنی پسندید
کا اظہار ہنسی سے کرتے ہیں، مگر ایسی ہنسی میں عدم وقوف کی کیفیت
اس قدر صاف ہوتی ہے کہ اس کے پہچاننے میں شاذ و نادر ہی غلطی

بعض لوگ شرم کا اظہار ہنسی سے کرتے ہیں۔ ہمارے ملک میں اگ
بھالے شرمیلے نوجوان سے اس کی شادی کا ذکر کیا جائے تو وہ بالعموم
ہو رہتا ہے۔ یہ بحث کہ شروع میں شرم کی کیا گنجائش ہے، اس مضمون سے
رکھتی، البتّہ یہ مسئلہ ضرور قابلِ غور ہے کہ شرم کی ہنسی ضعفِ قلب کی
نام ہے یا اس کی نوعیت جُداگانہ ہے، بالفاظِ دیگر شرم بھی ضعفِ قل

م ہو، یا یہ ایک جذبے کی حیثیت رکھتی ہو۔ یہاں تفصیل سے اس کے موافق اور
الف دلائل بیان نہیں کیے جا سکتے۔ البتہ شرم اور ضعف قلب میں کم سے کم
لب قوی رابطہ ہونے کا ثبوت اس سے ملتا ہو کہ کم عمر نوجوان، جن کا قلب زمانے
ے حوادث اٹھانے کا عادی نہیں ہوتا، زیادہ ضعیف القلب ہوتے ہیں اور
ی کے ساتھ ان میں حیا بھی زیادہ ہوتی ہو۔ بمقابلہ ان کے پختہ کار حضرات جن کے
ام قویٰ نصف النہار کے نقطے پر ہوتے ہیں، شرم کے جھگڑے میں ضرورت سے
ادہ نہیں پڑتے، مگر اسی کے ساتھ اُن کی مخالف مثال کہنہ سال بڈھے پیش کرتے
ں جن کا قلب اکثر بچوں کی طرح ضعیف ہوتا ہو مگر رسمی شرم و حیا کی قید سے قریب
ریب آزاد ہوتے ہیں۔ اس مثال سے یہ معلوم ہوتا ہو کہ ضعیف القلبی اور شرم کا
اتھ ہونا ضروری نہیں ہو۔ غرض یہ مسئلہ زیادہ بحث طلب ہو اور یوں سرسری طور پر
ں کا فیصلہ نہیں ہو سکتا۔

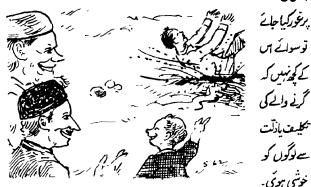
اب تک ہنسی کی جتنی اقسام کا ذکر ہوا ہو، وہ سب سوائے کھسیانی
نسی کے قدرتی طور پر کسی جسمانی یا دماغی سبب سے ظہور پذیر ہوتی ہیں بخلاف
ں کے کھسیانی ہنسی سچی نہیں بلکہ بناوٹی ہوتی ہو۔ اسی قبیل سے فریب کی ہنسی
ر اخلاق کی ہنسی بھی ہو۔ جنس کے لحاظ سے یہ دونوں بناوٹ کی ہنسی میں
خل ہیں، بلکہ ان کی غرض بھی اس حد تک مشترک ہو کہ دونوں ہنسنے والے کے
مل خیالات کو پوشیدہ رکھنا چاہتے ہیں۔ فرق اتنا ہو کہ جو فریب دینے کے لیے
نستا ہو، وہ چاہتا ہو کہ دوسرے سے ناجائز فائدہ اٹھائے اور جو اخلاقاً ہنستا
و وہ کوشش کرتا ہو کہ دوسرے کو ناجائز فائدہ پہنچائے۔ یورپ کے کسی
وہ خانے میں یا کسی دکان میں اگر وہاں کا منتظم اجنبیوں کے ساتھ خوف ناک
د تک مہمان نوازی سے پیش آئے اور بات بات پر خوش مزاجی سے قہقہہ لگائے
و اس کی غرض یہ ہوتی ہو کہ اس کی نیک دلی پر بھروسا کر کے اس کے گاہک اس
ی رائے کو قیمت کے معاملے میں قطعی سمجھیں۔ بخلاف اس کے جو لوگ کسی دماغ چاٹنے
الے باتونی آدمی کے بے تکے اور بے معنی لطیفوں پر اخلاقاً ہنسیں، وہ چاہتے
یں کہ بجائے ان اسمائے صفات کو زبان پر لانے کے جو ان کے خیالات کی صحیح
رجمانی کرتے وہ اپنی ہنسی سے اس یاوہ گو کی ہمت افزائی کریں۔ اس اخلاق
سے ایک فرد کو ناجائز فائدہ ضرور پہنچتا ہو، مگر بنی نوع انسان کے آلام و مصائب
یں اور ترقی ہوتی ہو۔

بناوٹی ہنسی کبھی زبردستی کی ہنسی بھی کہلاتی ہو مگر زبردستی دو طرح کی
ہوتی ہو۔ ایک وہ جو انسان اپنے آپ پر کرے اور دوسری وہ جو کوئی دوسرا اس پر
کرے۔ کبھی انسان کو ہنسی نہیں آتی مگر زبردستی ہنستا ہو اور کبھی دوسرا اسے زبردستی
ہنساتا ہو۔ یہ ہنسنا گدگدانے کے ذریعے سے عمل میں آتا ہو۔ قانون نے ضرر جسمانی کو
جرم قرار دیا ہو، مگر واضعانِ قانون کا ذہن اس طرف منتقل نہیں ہوا کہ اس وحشیانہ
ظلم کو روکے، حالاں کہ دنیا میں اس سے زیادہ قابلِ رحم حالت کسی کی نہ ہو گی جسے
اپنے درد دل کا یا کم سے کم پسلی کے درد کا اظہار ہنسی سے کرنا پڑے۔

گدگدی سے ذہن بہ آسانی اس طرف منتقل ہوتا ہو کہ کبھی کبھی یہ بھی ممکن
ہو کہ وہ ہنسی جس کا محرک مندرجہ بالا جذبات میں سے کوئی جذبہ ہو آگے چل کر خوشی
کی ہنسی بن جائے۔ مریضوں اور فاترالعقلوں کی ہنسی کو چھوڑ کر اور ہر طرح کی
ہنسی میں یہ بات ممکن ہو۔ مثلاً کوئی شخص شرم یا اخلاق سے ہنس رہا ہو تو یہ ممکن ہو
کہ کچھ دیر کے بعد اُسے محض اپنے شرم یا اخلاق پر یا کسی اور سبب سے سچ مچ کی ہنسی
آجائے۔

ان مثالوں سے یہ اچھی طرح ذہن نشین ہوتا ہے کہ ہنسی کے آئینے میں علاوہ
مسرت کے اور طرح طرح کے رنگ بھی چمکتے ہیں۔ اب اس ہنسی پر بھی ایک نظر ڈالنا ہو
جو حقیقت میں خوشی کا اظہار کرتی ہو، مگر یہ پہلے ہی کہہ دینا چاہیے کہ جس طرح ہنسی
خوشی کی علامت نہیں، اسی طرح خوشی کا اظہار ہنسی سے نہیں ہوتا، خصوصاً لطیف
دماغی لذات سے جو خوشی ہوتی ہو، اس میں ہنسی کو شاذ و نادر ہی دخل ہوتا ہو۔ مثلاً
جن لوگوں کو فنون لطیفہ سے ذوق ہو، وہ جانتے ہیں کہ ایک خوش نما تصویر کو
دیکھ کر یا ایک دل کش راگ کو سن کر دل کو جو خوشی ہوتی ہو، اس کا اثر بیرونی طور پر
کبھی تو مطلق ظاہر نہیں ہوتا، کبھی محض چہرے پر غیر معمولی دمک آجانے سے اور شاذ
و نادر تبسم سے اس کا اظہار ہوتا ہو۔ اور یہ تو کبھی نہیں ہوتا کہ نقاشی کا دل دادہ
ریفیل کے موقلم کے اعجاز کو دیکھ کر قہقہہ لگائے یا سنگ تراشی کا شیدا اونیس ٹڈی
پالیسو کے نظارے سے ہنسی سے بے چین ہو جائے۔ اسی طرح بہت سی وجدانی
مسرتیں ایسی ہیں جو دل کی حرکت، خون کی گردش وغیرہ پر اثر ڈالتی ہیں، لیکن
قہقہہ یا تبسم کی شکل میں نمودار نہیں ہوتیں۔

البتہ ادنیٰ درجے کی خوشی سے جو انسان کو کسی دوسرے کی ذلت یا
تکلیف سے یا اپنے حقوق کے اظہار سے یا محض کسی غیر چیز کے دیکھنے سے ہوتی ہے،
ضرور پیٹ میں بل پڑ جاتے ہیں۔ ایک مثال جو ایک مختلف حیثیت سے پہلے
بھی لائی جا چکی ہو، اس مطلب کو واضح کردے گی۔ اگر کوئی سفید پوش مجمع عام میں

کیچڑ میں پیر پھسل جانے کے سبب سے چاروں خانے چت گرے تو چھوٹا بڑا، عالم، جاہل جس طرح کسی کی نظر سے یہ واقعہ گزرے بے ساختہ ہنس پڑے گا۔ اب اگر اس ہنسی کی علت پر غور کیا جائے تو سوائے اس کے کچھ نہیں کہ گرنے والے کی تکلیف یا ذلت سے لوگوں کو خوشی ہوئی۔

اسی طرح کسی جیز پر محض اس لیے ہنسنا کہ وہ کسی لحاظ سے غیر معمولی ہو کوئی اعلا جذبۂ مسرت نہیں کہا جا سکتا۔ دیکھا گیا ہے کہ بعض موٹے آدمیوں پر لوگ محض اس لیے ہنستے ہیں کہ ان کا پیٹ آگے بڑھ کر توند کی حد تک پہنچ گیا ہے یا کسی قدر ٹیڑھا ہو کر پہلو کے ساتھ بجائے زاویہ قائمہ کے زاویہ حادہ بناتا ہے

لیکن نہ ہنسی کے اسباب کی چھان بین سے یہ منشا ہے اور نہ اس تحقیق کے نتیجے سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ ہنسی بری یا مضر چیز ہے۔ اس ہنسی سے قطع نظر کرکے جو حقیقت میں خوشی کی دلیل ہے اور ہنسنے والے کی سچی مسرت کا اثر دوسروں پر ڈال کر انھیں بھی خوش کرتی ہے اور اسباب سے پیدا ہونے والی ہنسی بھی اکثر فائدہ سے خالی نہیں ہوتی۔ یہ پہلے ہی کہا جا چکا ہے کہ اس قسم کی ہنسی کی حیثیت ابتدا میں کچھ بھی ہو مگر آگے چل کر یہ خوشی کی ہنسی بن جاتی ہے۔ اور مصنوعی طریقے سے سچی مسرت پیدا کر دیتی ہے۔ کم سے کم یہ تو ہر شخص تسلیم کرلے گا کہ ہنسنے سے ایک طرح کا "سرور" پیدا ہوتا ہے؛ جو تھوڑے سے نشے کی کیفیت سے ملتا جلتا ہے۔ انسان کا دماغ جب کشاکشِ حیات کے ہنگامے سے تھک جاتا ہے تو ہنسی اس کے لیے ہلکی سی ورزش کا کام دیتی ہے۔ یہ بھی ناممکن نہیں ہے کہ رنج و ملال کے ہجوم میں انسان زبردستی ہنسے اور یہ ہنسی اس کے ذہن میں یہ خیال پیدا کرے کہ اس نے اُن ناگوار جذبات کو دور کر دیا ہے اور دھوکے دھوکے میں وہ خوش ہو جائے۔ کم سے کم اتنی شہادت تو ایک بزرگ کے تجربے سے ملتی ہے۔ انھوں نے ایک بار پریشانی اور رنج کی حالت میں ایک فلسفی کا مشورہ یاد کرکے مسکرانے کی کوشش کی۔ تھوڑی دیر کے بعد انھیں اپنی یہ کوشش ایسی مضحک معلوم ہوئی کہ بے اختیار ہنس پڑے اور ان کا مقصد حاصل ہو گیا۔

سچ پوچھیے تو ہمارے ملک کے علمی مذاق کے نوجوان بہت ہیں جس سے ان کے دل و دماغ پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ منجملہ اور اس کا سبب یہ بھی ہے کہ جسمانی ورزش کی کمی سے اور غور و فکر کی زیادتی سے بلکہ غور اور تشویش میں تمیز نہ کرنے کے سبب سے ان طرح کی افسردگی پیدا ہو جاتی ہے اور ان کی طبیعت کبھی ہنسنے کو نہیں حالاں کہ اگر یہ حضرات دل کڑا کرکے کبھی کبھی زور سے قہقہہ لگایا کریں کہ یہ آواز طلسم کشا بن کر حزن و ملال کے طلسم کو توڑ دے۔

مگر جس طرح ہر چیز کے بُرے استعمال سے اس کی اچھائیاں تبدیل ہو جاتی ہیں اسی طرح ہنسی کی زیادتی بھی مضرت سے خالی ہنسنا زیادہ نشے کی طرح دماغ کو بے کار کر دیتا ہے۔ اگر کسی پیچیدہ انسان کو غور کرنا ہو تو ہنسی سے اس سنجیدگی میں خلل پڑتا ہے، جس اس وقت ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے وہ لوگ جن کو سوائے ہنسنے کام نہیں، کچھ دن کے بعد غور و فکر کی قوت کھو دیتے ہیں بلکہ اگر ہنسی زیادہ بڑھ جائے تو قوتِ عمل بھی کمزور ہو جاتی ہے، کیوں کہ عمل کا اور فکر سے بہت زیادہ ہے۔

فنونِ لطیفہ سے ذوق رکھنے والے زیادہ ہنسنے پر فلسفہ لحاظ سے اعتراض کرتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ ہنسنے میں چہرے کی ہے اور تصویر کھینچنے کے قابل نہیں رہتی۔ اگر طوفانِ خندہ اس حد جائے کہ انسان کو پیٹ پکڑ کر لوٹنا پڑے تو ان نازک طبع حضرات کی تاب نہیں رہتی۔ یہ ہنسنے کے لیے بڑی کڑی شرطیں لگاتے ہیں نہ ہو، زیر خندہ نہ ہو، ہنستے میں تمام جسم نہ ہلے، ہنستے وقت بیچ سے حلق کی آواز نہ نکلے، غرض اسی طرح کی اور قید و بند لگا کر انھو کو اتنا مشکل بنا دیا ہے کہ سہولت پسند لوگ رونے کو اس کے مقا زیادہ ترجیح دیں گے کیوں کہ یہ پابندنے نہیں ہے۔"

ہنسنا بہرحال اچھی بات ہے۔ اگر ایک تنکا آدمی کو گُدگُدا سکتا خوشی کا ایک آلہ ہے۔ جانوروں کو جب تکلیف پہنچتی ہے تو وہ ر لیکن وہ ہنس نہیں سکتے۔

ڈرائی ڈن

حیاتِین ج = وٹامن سی

جاڑے کا موسم قریب آرہا ہے۔ اس موسم میں آپ کو اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ آپ کی غذا میں حیاتین "ج" کافی مقدار میں شامل رہے۔ یہ بات تجربات سے ثابت ہو چکی ہے کہ امریکی چوہے جو جسم انسان سے زیادہ مشابہت رکھتے ہیں — گنی پگ (GUINEA-PIG = بن مانس اور انسان جسم کے اندر حیاتین 'ج' نہیں بنا سکتے۔ انھیں اس حیاتین کو باہر سے حاصل کرنا پڑتا ہے۔ جولف، ٹسڈل اور کینن نے اپنی معرکہ آرا کتاب 'طبی تغذیہ' (CLINICAL - NUTRITION) میں بتایا ہے کہ عام چوہوں کو جب سردی لگ جاتی ہے تو وہ خود اپنے جسم کے اندر زیادہ مقدار میں حیاتین 'ج' تیار کرنا شروع کر دیتے ہیں، تاکہ سردی لگ جانے کی تکلیف کا مقابلہ کر سکیں۔ وہ چوہے جو کسی وجہ سے مطلوبہ مقدار میں حیاتین ج نہیں تیار کر سکتے، ان کی ساخت میں حیاتین ج کی نمایاں کمی ہونے لگی ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ سردی نے ان کی حیاتین ج کا ذخیرہ صَرف کر ڈالا ہے۔ امریکی چوہے جو انسان سے بہت مشابہت رکھتے ہیں، اپنے جسم میں حیاتین ج تیار نہیں کر سکتے۔ انھیں سرد موسم میں اپنی جان بچانے کے لیے اضافی حیاتین ج کی ضرورت ہوتی ہے، ورنہ وہ ہلاک ہو جاتے ہیں۔ درجۂ حرارت جس قدر کم ہو اسی قدر زیادہ حیاتین ج کی احتیاج ہوتی ہے۔

حیاتین ج کی وہ مقدار جو کمرے کے معمولی درجۂ حرارت کے لیے کافی ہوتی ہے، ۳۲ درجہ فارن ہیٹ (درجۂ انجماد) میں بالکل ناکافی ہوتی ہے۔ چھوٹے جانوروں کی غذا میں اگر حیاتین ج کا اضافہ کر دیا جائے تو وہ اس درجہ حرارت میں بھی تن درست و توانا رہتے ہیں۔ گنی پگ (امریکی چوہے) کے مشاہدے سے معلوم ہوا ہے کہ جو چوہے سردی سے جاں بر ہو جاتے ہیں، ان کی ساختوں خصوصاً غدۂ کلاہِ گردہ میں حیاتین ج موجود ہوتی ہے۔ اگر ان کی حیاتین ج بھی سردی کی شدت سے صَرف ہو جائے تو وہ ہلاک ہو جائیں۔ ان چوہوں کی غذا سے اگر حیاتین ج منقطع کر دی جائے تو وہ ہلاک ہو جاتے ہیں۔

جان فلیشر اور آئی سابیل فلیشر کا ایک خط ۱۲ اپریل ۱۹۵۱ء کو برٹش میڈیکل جرنل میں شائع ہوا تھا، جس میں انھوں نے اس بات پر تعجب کا اظہار کیا تھا کہ سرما کے جراثیم کے سلسلے میں حیاتین ج پر مزید معلومات طبی جرائد میں کیوں شائع نہیں ہو رہی ہیں۔ ان دونوں معالجین نے بتایا کہ ان کے مطب میں حیاتین ج بہترین مانع نزلہ ثابت ہو رہی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ مانع نزلہ ہونے کی حیثیت سے اس حیاتین کی طرف سے جو بے توجہی برتی جا رہی ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کی مقدار خوراک کے متعلق ابھی تک کوئی فیصلہ نہیں ہوا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ اگر کسی بالغ کو یومیہ دس ملی گرام حیاتین ج نہ ملے تو اس کو مرض اسکروی ہو جائے گا لیکن وہ کہتے ہیں کہ یہ سطح افراط سے بہت ہی زیادہ پست ہے یعنی وہ افراط جس کو حالت 'مشبع' کہتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ تمام ساختوں میں جذب ہو سکنے کے لیے اس سے بہت زیادہ مقدار کی ضرورت ہے۔ بخار یا سخت مشقت کی صورت میں جسم اس کو بہت تیزی سے صَرف کر ڈالتا ہے۔ اس لیے یہ ہمیشہ ممکن نہیں ہے کہ ہر حالت میں اور ہر شخص کے لیے اس کی کوئی مقررہ مقدار کافی ہو سکے۔ ہمیں اس رائے سے بالکل اتفاق ہے، لیکن ہم اس استدلال کو ذرا اور آگے بڑھانا چاہتے ہیں۔ بخار اور مشقت کے علاوہ بھی اس جدید عہد کے نوجوان لیے بے شمار اسباب کے ہدف ہیں جو اس حیاتین کو فنا کر دیتے ہیں مثلاً خواب آور گولیاں، تمباکو نوشی، بیسے، بین ز... اور دوسری صنعتی سمیتوں میں وقت گزارنا وغیرہ۔ ابھی تک ایسی کوئی مثال نہیں پیش کی گئی ہے جس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ قدرتی حیاتین ج کی افراط سے کسی کو کوئی نقصان پہنچا ہے، تو پھر اس کی کیا ضرورت ہے کہ اس کی یومیہ خوراک کی حد بندی کر دی جائے۔ خصوصیت کے ساتھ ایسی صورت میں جب کہ ہم دیکھتے ہیں کہ ہم اس کو جتنی زیادہ مقدار میں استعمال کرتے ہیں، اتنا ہی اپنے آپ کو ہر طرح بہتر محسوس کرتے ہیں۔ معمل کے تجربات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جو جانور سرایت کا شکار ہوتے ہیں، ان کے خون میں حیاتین ج کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ یہ بھی ہمیں معلوم ہے کہ جن جانوروں کو قصداً کم حیاتین ج بہم پہنچائی جاتی ہے، وہ ان جانوروں کے مقابلے میں جن کو کافی حیاتین ج دی جائے سرایت کو زیادہ قبول کر لیتے ہیں۔

حیاتین 'ج'، سرایتوں سے محفوظ رکھتی ہے

فلیشرس اپنے بیان کو جاری رکھتے ہوئے ہالینڈ، جرمنی اور آسٹریلیا کے تجربات کا ذکر کرتے ہیں

ان ملکوں میں حیاتین ج کو نزلے سے محفوظ رکھنے کے لیے مفید پایا گیا ہے۔ جرمنی کے تجربے میں فیکٹری کے مزدوروں کو حیاتین ج جب ایک سو سے تین سو ملی گرام کی مقدار میں دی گئی تو بہت نمایاں اثرات ظہور میں آئے لیکن بیس سے پچاس ملی گرام تک دینے سے کوئی اثر مرتب نہیں ہوا۔ این۔ ڈبلیو مارک ویل نے آسٹریلیا کے مڈیکل جرنل جلد ۲ صفحہ ۷۷۷ (۱۹۴۷ء) میں حیاتین ج کے استعمال کی ایک خاص ترکیب لکھی ہے۔ یہ ترکیب اس صورت میں مفید ہوتی ہے جب کہ نزلے کی تحریک کا آغاز محسوس ہوتا ہو اور نزلے کی علامات اور اس کی مابعد پیچیدگیاں شروع نہ ہوئی ہوں۔ آخر میں فلیشرس کہتے ہیں کہ ضد حساسیت دواؤں کے بجائے اگر اسکاربک ایسڈ (حیاتین ج) کا اچھی مقدار میں اور صحیح وقت پر استعمال کیا جائے تو نتیجہ بہت بہتر ظاہر ہوگا۔

اسکول کے تجربات سے حیاتین کے فوائد کی تصدیق

برٹش مڈیکل جرنل جلد ۲ صفحہ ۷۶۱ (۱۹۴۲ء) میں ڈاکٹر گلیزبروک اور ڈاکٹر تھومسن انگلستان کے ایک اسکول میں اپنے تجربے کے متعلق رپورٹ دیتے ہیں کہ اس ادارے میں غذا کو ذخیرہ کرنے، تیار کرنے اور کھلانے وغیرہ کے طریقوں میں اصلاح کرنے سے ہر لڑکے کو یومیہ پندرہ ملی گرام حیاتین ج مل جاتی تھی۔ یہ مقدار اسکروی کی علامات کو روکنے کے لیے بمشکل کافی ہوتی ہے۔ ان میں سے کچھ لڑکوں کو چھے ماہ تک اضافی طور پر بھی حیاتین ج دی گئی اور دوسرے لڑکے اپنی روزمرہ کی خوراک باقاعدگی سے کھاتے رہے۔ چھے ماہ کے مختصر عرصے میں ان دونوں گروپوں میں نزلے میں مبتلا ہونے والوں کی تعداد میں کوئی بیّن فرق محسوس نہیں ہوا، لیکن ——— جن لڑکوں کو اضافی حیاتین نہیں دی جاتی تھی ان کو اوسطاً پانچ دن اسپتال میں رہنا پڑتا تھا اور جن کو اضافی حیاتین دی جاتی تھی ان کو صرف دو ڈھائی دن۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس قلیل مدت تک حیاتین ج کا استعمال بھی فائدے سے خالی نہیں رہا۔

ڈاکٹر ہوس ایم۔ ڈی رسالہ سائنس جلد ۹۶ صفحہ ۲۹۷ (۱۹۴۲ء) میں اپنے تجربات بیان کرتے ہیں کہ انھوں نے کس طرح حیاتین ج سے حمائے حشیش، غذائی حساسیت اور ضیق النفس کا علاج کیا۔ انھوں نے حیاتین ج بڑی مقداروں میں یعنی دو سو سے لے کر پانچ سو ملی گرام ایک ہفتے تک یومیہ استعمال کرائی۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ہم یومیہ جس مقدار (تقریباً ۵۰ ملی گرام یومیہ) کو کافی سمجھتے ہیں، وہ کافی نہیں ہے۔

حیاتین ج کی بڑی مقدار سرایت کے ازالہ میں بھی معاون ہے

سرایتوں کے سلسلے میں حیاتین ج کرتے ہوئے ڈاکٹر رائن ہرٹ کونر اور ڈاکٹر میٹیر رسالہ انٹرنیشنل کلینیشین جلد ۲ (۱۹۳۷ء) اور دی جر ایکسپیری مینٹل مڈیسن جلد ۵۹ (۱۹۳۴ء) میں بتلاتے ہیں کہ وہ امریکی چو اسکروی (حیاتین ج کی کمی) اور جراثیم سمی (STREPTOCOCCUS) سرایت میں مبتلا تھے، ان میں وجع المفاصلی سمیّت کے بخار کی سی علامات ہوگئیں (یہ صورت بعینہ انسانوں کے وجع المفاصلی بخار اور درد گٹھیا ک انھوں نے تجویز کیا کہ تحت المرض درجے کی اسکروی سے گٹھیا کی صلاحیت پیدا ہوسکتی ہے جس کے ساتھ سرایت کا جزو بھی شامل ہے، اور ان دونوں عوا مل کر گٹھیا کے بخار کی صورت اختیار کرلی ہے۔ اس سے یہ تو سمجھا جا سکتا ہے کہ جانوروں پر جلد اثر کرتی ہے، لیکن کیا اس سے ان انسانوں پر اثرات کی نفی ہوتی ہے جو حیاتین ج کی کمی میں مبتلا ہوتے ہیں؟ ہوسکتا ہے کہ انسانوں میں کی علامات رونما ہوں لیکن تحت المرض حالت (حالت ثلاثہ) ضرور پیدا ہو

یہ بھی تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ جن امریکی چوہوں میں حیاتین ج ہو ان میں خناق کی استعداد زیادہ ہوتی ہے اور وہ بچے جو اسکروی میں مبتلا اُن میں بھی خناق کی استعداد زیادہ ہوتی ہے۔ جرنل آف فزیالوجی جلد ۹ میں لکھا ہے کہ وہ بچہ جس میں خناق کے جراثیم تو موجود ہوں لیکن مرض کے حملے محفوظ ہو، اگر اسکروی میں مبتلا ہو جائے تو اس پر خناق کا حملہ ہو جاتا ہے۔ محققوں نے ثابت کیا ہے کہ اگر جانوروں کی غذا میں اضافی حیاتین ج شا جائے تو ان میں مرض درنی (ٹی بی) سے مقابلے کی استعداد بڑھ جاتی ہے۔

حیاتین ج ضد حیوی دواؤں سے افضل ہے

دق وسل کے سینی ٹوریم میں ایک تجر ظاہر ہوا کہ دق وسل میں اس حیاتین معمولی مقدار بھی مفید ہے۔ مریضوں کو دو دو کے گروپ میں تقسیم کر دیا گ ایک مریض کو روزانہ ایک نارنگی دی جاتی تھی اور اس کے جوڑی دار پیسٹری ملتی تھی۔ معلوم ہوا کہ اس قلیل مقدار میں بھی حیاتین ج دق کو رفع کرنے میں کارآمد ہے۔

ڈاکٹر ایس۔ ڈبلو۔ کلاسین فزیکل ریویو جلد ۴ (۱۹۳۴ء) میں پیداوار سے حیاتین کی بہم رسانی پر روشنی ڈالتے ہوئے تحریر کرتے ہیں کہ چوہوں پر تجربہ کر کے بعض محققین نے دریافت کیا ہے کہ تازہ سبز چارے —

ط سے (جس میں لازماً حیاتین ج زیادہ ہوتی ہے) امریکی چوہے سرایت
ں کرنے سے محفوظ رہتے ہیں۔ ایک سائنس داں نے چار سو جانوروں پر
بات کرکے معلوم کیا ہے کہ نہایت خفیف سی اسکروی کی شکایت سے بھی
مانی طور پر نمونیا کا حملہ ہو جاتا ہے، اور ایسی صورت میں نارنگی کا رس دینے
فائدہ ہو جاتا ہے۔

کینڈا کے میک کارمک ایم۔ڈی۔ حیاتین ج بہت کثیر مقدار میں
عمال کرتے ہیں۔ وہ ایک مضمون میں لکھتے ہیں کہ حیاتین ج زخموں کے
مال، جریانِ خون سے تحفظ اور جراثیم سے حفاظت میں بڑی اہمیت رکھتی
یہ امراض سے مقابلہ کرنے والی طاقتوں کو سہارا دیتی ہے اور خون میں اجسام
مہ کی تعداد کو بڑھاتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ امراض اور سمیتوں سے
ابلہ کرنے کی قدرتی استعدادِ مناعت کو تقویت دیتی ہے۔ میک کارمک
ہیں کہ یہ مرض کی رفتار کو تیزی سے ختم کرنے میں سلفا ڈرگس کی مثل ہے،
خوبی یہ ہے کہ اس سے مابعد خطرناک علامات ظاہر نہیں ہوتیں جو سلفا ڈرگس
ظاہر ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر موصوف اس کو انجیکشن کی صورت میں استعمال
تے ہیں تاکہ بڑی مقدار میں ساختوں میں مشبع حد تک بیٹھ جائے۔ اگر اس
مقدار زیادہ ہو جائے تو گردوں کے ذریعے بغیر کسی نقصان کے خارج
باتی ہے۔ ڈاکٹر میک کارمک، ایم۔ڈی اس کو دق و سل، سرخ بخار، سرایت
، اور سمیت خون وغیرہ میں بڑی کامیابی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔

اتین ج جسم کی { "ڈاکٹر کلینر، ایم۔ڈی بہت سی سنگین بیماریوں میں حیاتین
ج میں مدد دیتی ھی } ج کو بڑی کامیابی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔

یں نے اپنا نقطۂ نظر ٹری اسٹیٹ میڈیکل ایسوسی ایشن کے سالانہ اجلاس
۱۹۶۱ء میں پیش کیا تھا۔ وہ حیاتین ج کے عمل کا ضد حیوی دواؤں (اینٹی بائوٹکس)
سل سے مقابلہ کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ یہ رپورٹ دی گئی ہے کہ ضد حیوی دواؤں
سے ایک دوا حیاتین سے بہتر ہے۔ اس کے برخلاف ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ حیاتین
یک لازمی غذائی جزو ہونے کے باوجود ضد حیوی دواؤں پر فوقیت رکھتی ہے۔
ر کلینر کا خیال ہے کہ اس میں آکسیجن کو جذب کرنے کی جو صفت ہے وہ اسے جراثیم
مقابلے کے لیے نہایت قیمتی ثابت کرتی ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ یہ سمیت جراثیم
رس اور جسم کی حیاتین کے ساتھ مل جاتی ہے۔

انھوں نے ایک کیس کو مثال میں پیش کیا۔ ایک مریضہ ۱۴ روز سے
جاڑا، بخار اور سر میں سردی لگ جانے کی شکایت میں مبتلا تھی اور تین روز
سے اس کے سر میں شدت کا درد تھا۔ اس کو سلفا، پینی سلین اور اسٹرپٹومائی سین
دی جا چکی تھیں، لیکن یہ سب بے سود ثابت ہو چکی تھیں۔ اس کو حیاتین ج کے
انجیکشن دیے گئے۔ بہتر گھنٹے میں اس کو اپنے "نمونیا" سے چھٹکارا مل گیا اور
خون امتحان کے بعد جراثیم سے صاف پایا گیا۔ اسی طرح شعبی وائرسوں کی
سرایت کے تین کیسوں میں حیاتین ج کے انجیکشن سے اتنا ہی بہتر نتیجہ برآمد ہوا۔

ڈاکٹر کلینر کہتے ہیں کہ جو شخص سرایت میں مبتلا ہو اس کے پیشاب ہی
میں حیاتین ج ندارد نہیں ہوتی بلکہ خون سے بھی غائب ہو جاتی ہے۔ سرایت جتنی
شدید ہوتی جاتی ہے حیاتین ج کی ضرورت اتنی ہی شدید ہوتی جاتی ہے کیوں کہ
خوراک سے اس نے جو حیاتین حاصل کی ہوتی ہے، وہ وائرسوں سے جنگ میں
بہت سرعت سے صرف ہو جاتی ہے۔ بقراط کہتا ہے:

"دوا کا سب سے بڑا کام یہ ھے کہ وہ مریض پر گراں ثابت نہ
ہو اور طبیعت پر بار نہ ہے۔ کئی دواؤں میں سے طبیب کو ایسی دوا
انتخاب کرنی چاہیے جو جسم میں کم سے کم سنسنی پیدا کرے۔"

حیاتین ج میں یہ دونوں باتیں موجود ہیں۔ ہم میں سے بہت سے لوگ
صرف اس وجہ سے نزلے کا شکار رہتے ہیں کہ وہ ایسی غذا استعمال نہیں کرتے
جس میں حیاتین ج کافی مقدار میں ہو اور بہت سے لوگ حیاتین ج کی
حفاظت کے طریقے سے ناواقف ہوتے ہیں اور وہ نہیں جانتے کہ کھانے سے
پہلے غذا کی حیاتین ج کو کس طرح محفوظ رکھا جائے۔ یہ اکثر ذخیرہ کرنے، پکانے
اور پانی میں بھگونے سے ضائع ہو جاتی ہے۔ اگر پھل یا ترکاری کو کاٹ کر تھوڑی
دیر کے لیے بھی چھوڑ دیا جائے تو اس کی حیاتین ج کم ہو جاتی ہے۔

الیکٹرون شعاعوں سے علاج

مغربی برلن کے ایک اسپتال میں وہاں کی لائبریری کمیٹی نے ایک لاکھ انتالیس
ہزار ڈالر کی لاگت سے ایک خاص قسم کا آلہ نصب کر دیا ہے جو اس وقت صرف دنیا کے دو
مقامات (نیویارک اور تھائی لینڈ) میں ہے۔ تین کروڑ پچاس لاکھ الیکٹرون وولٹ کا
یہ آلہ اس لیے نصب کیا گیا ہے کہ الیکٹرون شعاعوں سے موذی امراض کا علاج کیا جا سکے۔
یہ طریقۂ علاج خاص طور پر انسانی جسم اور جلد کے لیے بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔ اس
سے ناسور، بھگندر اور سرطان جیسے موذی امراض کا علاج کیا جا سکے گا۔

ان ملکوں میں حیاتین ج کو نزلے سے محفوظ رکھنے کے لیے مفید پایا گیا ہے۔ جرمنی کے تجربے میں فیکٹری کے مزدوروں کو حیاتین ج جب ایک سو سے تین سو ملی گرام کی مقدار میں دی گئی تو بہت نمایاں اثرات ظہور میں آئے لیکن بیس سے پچاس ملی گرام تک دینے سے کوئی اثر مرتب نہیں ہوا۔ این۔ ڈبلیو مارک ویل نے آسٹریلیا کے میڈیکل جرنل جلد ۲ صفحہ ۷۷۷ (۱۹۴۷ء) میں حیاتین ج کے استعمال کی ایک خاص ترکیب لکھی ہے۔ یہ ترکیب اس صورت میں مفید ہوتی ہے جب کہ نزلے کی تحریک کا آغاز محسوس ہوتا ہو اور نزلے کی علامات اور اس کی مابعد پیچیدگیاں شروع نہ ہوئی ہوں۔ آخر میں فلیشرس کہتے ہیں کہ ضد حساسیت دواؤں کے بجائے اگر اسکاربک ایسڈ (حیاتین ج) کا اچھی مقدار میں اور صحیح وقت پر استعمال کیا جائے تو نتیجہ بہت بہتر ظاہر ہوگا۔

اسکول کے تجربات سے حیاتین کے فوائد کی تصدیق

برٹش میڈیکل جرنل جلد ۲ صفحہ ۷ (۱۹۴۲ء) میں ڈاکٹر گلیز بروک اور ڈاکٹر تھومسن انگلستان کے ایک اسکول میں اپنے تجربے کے متعلق رپورٹ دیتے ہیں کہ اس ادارے میں غذا کو ذخیرہ کرنے، تیار کرنے اور کھلانے وغیرہ کے طریقوں میں اصلاح کرنے سے ہر لڑکے کو یومیہ پندرہ ملی گرام حیاتین ج مل جاتی تھی۔ یہ مقدار اسکروی کی علامات کو روکنے کے لیے بمشکل کافی ہوتی ہے۔ ان میں سے کچھ لڑکوں کو چھے ماہ تک اضافی طور پر بھی حیاتین ج دی گئی اور دوسرے لڑکے اپنی روزمرہ کی خوراک باقاعدگی سے کھاتے رہے۔ چھے ماہ کے مختصر عرصے میں ان دونوں گروپوں میں نزلے میں مبتلا ہونے والوں کی تعداد میں کوئی بین فرق محسوس نہیں ہوا، لیکن ——— جن لڑکوں کو اضافی حیاتین نہیں دی جاتی تھی ان کو اوسطاً پانچ دن اسپتال میں رہنا پڑتا تھا اور جن کو اضافی حیاتین دی جاتی تھی ان کو صرف دو ڈھائی دن۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس قلیل مدت تک حیاتین ج کا استعمال بھی فائدے سے خالی نہیں رہا۔

ڈاکٹر ہوس ایم۔ ڈی رسالہ سائنس جلد ۹۶ صفحہ ۲۹۷ (۱۹۴۲ء) میں اپنے تجربات بیان کرتے ہیں کہ انھوں نے کس طرح حیاتین ج سے حمائے حشیش، غذائی حساسیت اور ضیق النفس کا علاج کیا۔ انھوں نے حیاتین ج بڑی مقداروں میں یعنی دو سو سے لے کر پانچ سو ملی گرام ایک ہفتے تک یومیہ استعمال کرائی۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ہم یومیہ جس مقدار (تقریباً ۵۰ ملی گرام یومیہ) کو کافی سمجھتے ہیں، وہ کافی نہیں ہے۔

حیاتین ج کی بڑی مقدار سرایت کے ازالہ میں بھی معاون ہے

سرایتوں کے سلسلے میں حیاتین ج کا تذکرہ کرتے ہوئے ڈاکٹر رائن ہرٹ، ڈاکٹر کونر اور ڈاکٹر میٹیر رسالہ انٹرنیشنل کلینیشین جلد ۲ (۱۹۳۷ء) اور دی جرنل آف ایکسپیری مینٹل میڈیسن جلد ۵۹ (۱۹۳۴ء) میں بتلاتے ہیں کہ وہ امریکی چوہے جو اسکروی (حیاتین ج کی کمی) اور جراثیم سبحی (STREPTOCOCCUS) کی سرایت میں مبتلا تھے، ان میں وجع المفاصلی سمیت کے بخار کی سی علامات پیدا ہوگئیں (یہ صورت بعینہ انسانوں کے وجع المفاصلی بخار اور درد گٹھیا کی سی تھی)۔ انھوں نے تجویز کیا کہ تحت المرض درجے کی اسکروی سے گٹھیا کی صلاحیت و استعداد پیدا ہو سکتی ہے جس کے ساتھ سرایت کا جزو بھی شامل ہے، اور ان دونوں عوامل نے مل کر گٹھیا کے بخار کی صورت اختیار کرلی ہے۔ اس سے یہ تو سمجھا جا سکتا ہے کہ سرایت جانوروں پر جلد اثر کرتی ہے، لیکن کیا اس سے ان انسانوں پر اثرات کی نفی ثابت ہوتی ہے جو حیاتین ج کی کمی میں مبتلا ہوتے ہیں؟ ہو سکتا ہے کہ انسانوں میں اسکروی کی علامات رونما ہوں لیکن تحت المرض حالت (حالت ثلاثہ) ضرور پیدا ہو سکتی ہے۔

یہ بھی تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ جن امریکی چوہوں میں حیاتین ج کی کمی ہو ان میں خناق کی استعداد زیادہ ہوتی ہے اور وہ بچے جو اسکروی میں مبتلا ہوں، اُن میں بھی خناق کی استعداد زیادہ ہوتی ہے۔ جرنل آف فزیالوجی جلد ۲۹ (۱۹۴۱ء) میں لکھا ہے کہ وہ بچہ جس میں خناق کے جراثیم تو موجود ہوں لیکن مرض کے حملے سے محفوظ ہو، اگر اسکروی میں مبتلا ہو جائے تو اس پر خناق کا حملہ ہو جاتا ہے۔ تین محققوں نے ثابت کیا ہے کہ اگر جانوروں کی غذا میں اضافی حیاتین ج شامل کردی جائے تو ان میں مرض درنی (ٹی بی) سے مقابلے کی استعداد بڑھ جاتی ہے۔

حیاتین ج ضد حیوی دواؤں سے افضل ہے

دق و سل کے سینی ٹوریم میں ایک تجربے سے ظاہر ہوا کہ دق و سل میں اس حیاتین کی معمولی مقدار بھی مفید ہے۔ مریضوں کو دو دو کے گروپ میں تقسیم کردیا گیا تھا۔ ایک مریض کو روزانہ ایک نارنگی دی جاتی تھی اور اس کے جوڑی دار کو ایک پیسٹری ملتی تھی۔ معلوم ہوا کہ اس قلیل مقدار میں بھی حیاتین ج دق کی علامتوں کو رفع کرنے میں کارآمد ہے۔

ڈاکٹر ایس۔ ڈبلیو۔ کلاسین فزیکل ریویو جلد ۴ (۱۹۳۴ء) میں قدرتی پیداوار سے حیاتین کی بہم رسانی پر روشنی ڈالتے ہوئے تحریر کرتے ہیں کہ امریکی چوہوں پر تجربہ کر کے بعض محققین نے دریافت کیا ہے کہ تازہ سبز چارے کی

افراط سے (جس میں لازماً حیاتین ج زیادہ ہوتی ہے) امریکی چوہے سرایت قبول کرنے سے محفوظ رہتے ہیں۔ ایک سائنس داں نے چار سو جانوروں پر تجربات کرکے معلوم کیا ہے کہ نہایت خفیف سی اسکروی کی شکایت سے بھی ناگہانی طور پر نمونیا کا حملہ ہوجاتا ہے، اور ایسی صورت میں نارنگی کا رس دینے سے فائدہ ہوجاتا ہے۔

کینڈا کے میک کارمک ایم۔ڈی۔ حیاتین ج بہت کثیر مقدار میں استعمال کرتے ہیں۔ وہ ایک مضمون میں لکھتے ہیں کہ حیاتین ج زخموں کے اندمال، جریانِ خون سے تحفظ اور جراثیم سے حفاظت میں بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ یہ امراض سے مقابلہ کرنے والی طاقتوں کو سہارا دیتی ہے اور خون میں اجسامِ دافعہ کی تعداد کو بڑھاتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ امراض اور سمیتوں سے مقابلہ کرنے کی قدرتی استعدادِ مناعت کو تقویت دیتی ہے۔ میک کارمک کہتے ہیں کہ یہ مرض کی رفتار کو تیزی سے ختم کرنے میں سلفا ڈرگس کی مثل ہے، اور خوبی یہ ہے کہ اس سے مابعد خطرناک علامات ظاہر نہیں ہوتیں جو سلفا ڈرگس سے ظاہر ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر موصوف اس کو انجکشن کی صورت میں استعمال کرتے ہیں تاکہ بڑی مقدار میں ساختوں میں مشبع حد تک بیٹھ جائے۔ اگر اس کی مقدار زیادہ ہوجائے تو گردوں کے ذریعے بغیر کسی نقصان کے خارج ہوجاتی ہے۔ ڈاکٹر میک کارمک، ایم۔ڈی اس کو دق وسل، سرخ بخار، سرایت عامہ اور سمیت خون وغیرہ میں بڑی کامیابی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔

حیاتین ج جسم کی ترویج میں مدد دیتی ہے } ڈاکٹر کلینر، ایم۔ڈی بہت سی سنگین بیماریوں میں حیاتین ج کو بڑی کامیابی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔

انھوں نے اپنا نقطۂ نظر ٹری اسٹیٹ میڈیکل ایسوسی ایشن کے سالانہ اجلاس ۱۹۵۱ء میں پیش کیا تھا۔ وہ حیاتین ج کے عمل کا ضدحیوی دواؤں (اینٹی بائیوٹکس) کے عمل سے مقابلہ کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ یہ رپورٹ دی گئی ہے کہ ضدحیوی دواؤں میں سے ایک دوا حیاتین سے بہتر ہے۔ اس کے برخلاف ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ حیاتین ج ایک لازمی غذائی جزو ہونے کے باوجود ضدحیوی دواؤں پر فوقیت رکھتی ہے۔ ڈاکٹر کلینر کا خیال ہے کہ اس میں آکسیجن کو جذب کرنے کی جو صفت ہے وہ اسے جراثیم سے مقابلے کے لیے نہایت قیمتی ثابت کرتی ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ یہ سمیت جراثیم یا وائرس اور جسم کی حیاتین کے ساتھ مل جاتی ہے۔

انھوں نے ایک کیس کو مثال میں پیش کیا۔ ایک مریضہ ۱۴ روز سے جاڑا، بخار اور سر میں سردی لگ جانے کی شکایت میں مبتلا تھی اور تین روز سے اس کے سر میں شدت کا درد تھا۔ اس کو سلفا، پینی سلین اور اسٹرپٹومائی سین دی جاچکی تھیں، لیکن یہ سب بے سود ثابت ہوچکی تھیں۔ اس کو حیاتین ج کے انجکشن دیے گئے۔ بہتر گھنٹے میں اس کو اپنے "نمونیا" سے چھٹکارا مل گیا اور خون امتحان کے بعد جراثیم سے صاف پایا گیا۔ اسی طرح شعبی وائرسوں کی سرایت کے تین کیسوں میں حیاتین ج کے انجکشن سے اتنا ہی بہتر نتیجہ برآمد ہوا۔

ڈاکٹر کلینر کہتے ہیں کہ جو شخص سرایت میں مبتلا ہو اس کے پیشاب ہی میں حیاتین ج ندارد نہیں ہوتی بلکہ خون سے بھی غائب ہوجاتی ہے۔ سرایت جتنی شدید ہوتی جاتی ہے، حیاتین ج کی ضرورت اتنی ہی شدید ہوتی جاتی ہے کیوں کہ خوراک سے اس نے جو حیاتین حاصل کی ہوتی ہے، وہ وائرسوں سے جنگ میں بہت سرعت سے صرف ہوجاتی ہے۔ بقراط کہتا ہے:

"دوا کا سب سے بڑا کام یہ ہے کہ وہ مریض پر گراں ثابت نہ ہو اور طبیعت پر بار نہ بنے۔ کئی دواؤں میں سے طبیب کو ایسی دوا انتخاب کرنی چاہیے جو جسم میں کم سے کم سنسنی پیدا کرے۔"

حیاتین ج میں یہ دونوں باتیں موجود ہیں۔ ہم میں سے بہت سے لوگ صرف اس وجہ سے نزلے کا شکار رہتے ہیں کہ وہ ایسی غذا استعمال نہیں کرتے جس میں حیاتین ج کافی مقدار میں ہو اور بہت سے لوگ حیاتین ج کی حفاظت کے طریقے سے ناواقف ہوتے ہیں اور وہ نہیں جانتے کہ کھانے سے پہلے غذا کی حیاتین ج کو کس طرح محفوظ رکھا جائے۔ یہ اکثر ذخیرہ کرنے، پکانے اور پانی میں بھگونے سے ضائع ہوجاتی ہے۔ اگر پھل یا ترکاری کو کاٹ کر تھوڑی دیر کے لیے بھی چھوڑ دیا جائے تو اس کی حیاتین ج کم ہوجاتی ہے۔

الیکٹرون شعاعوں سے علاج

مغربی برلن کے ایک اسپتال میں وہاں کی لائبریری کمیٹی نے ایک لاکھ انتالیس ہزار ڈالر کی لاگت سے ایک خاص قسم کا آلہ نصب کردیا ہے جو اس وقت صرف دنیا کے دو مقامات (نیویارک اور تھائی لینڈ) میں ہے۔ تین کروڑ پچاس لاکھ الیکٹرون وولٹ کا یہ آلہ اس لیے نصب کیا گیا ہے کہ الیکٹرون شعاعوں سے موذی امراض کا علاج کیا جاسکے۔ یہ طریقۂ علاج خاص طور پر انسانی جسم اور جلد کے لیے بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔ اس سے ناسور، بھگندر اور سرطان جیسے موذی امراض کا علاج کیا جاسکے گا۔

اپنی ذمے داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے لئے آپ کو توانائی کی ضرورت ہے

اس زمانے میں انسان پر طرح طرح کی ذمّہ داریاں مُسلّط ہیں جو اس کی صحت کو اندر ہی اندر کھائے جاتی ہیں۔ اس کا مداوا عام خوراک سے نہیں ہو سکتا۔ اس کی صحت اور توانائی کو برقرار رکھنے کے لئے تو سنکارا جیسی بھرپور غذائیت کی ضرورت ہے جو اس کے جسم اور دماغ دونوں کو قوت بخشے۔

سنکارا ایک جنرل ٹانک ہے جس میں بکثرت وٹامنز، معدنی اجزا اور جڑی بوٹیاں اس خوبی سے شامل کی گئی ہیں کہ یہ ہر موسم میں اور ہر عمر کے لوگوں کے لئے یکساں مفید ہے۔

سنکارا

آپ کے اور آپ کے بچّوں کے لئے بے مثل ٹانک

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان

کراچی ڈھاکہ لاہور

ہمدرد

دانتوں کی دل چسپ کہانی

کیا آپ کو معلوم ہے کہ دودھ کے دانتوں میں ویسے ہی حلقے ہوتے ہیں جیسے کہ لکڑی میں سالانہ حلقوں کی شکل میں پائے جاتے ہیں؟ یہ حلقے فرد کی حیاتی کیفیت کی معتبر نشان دہی کرتے ہیں۔ بچے کے دانتوں میں ہر چار دن میں ایک نیا حلقہ تیار کیا جاتا ہے

بے شمار بیانات کے باوجود ابھی تک یہ بات قطعی طور پر طے نہیں ہو سکی ہے کہ غذائی عادات کا دانتوں پر کیا اثر پڑتا ہے۔ اسکیمو صرف مچھلی اور خام چربی پر زندگی بسر کرتے ہیں اس کے باوجود دانتوں کی تکالیف سے بالکل محفوظ رہتے ہیں اسی طرح بعض برصغیر کی نسلیں ایسی ہیں جو صرف نباتی غذا استعمال کرتی ہیں۔ یہ لوگ بھی دانتوں کی شکایت میں مبتلا نہیں ہوتے۔ آسٹریلیا کے قدیم باشندے جو مختلف اقسام کی دیسی غذاؤں پر زندگی بسر کرتے ہیں، دانتوں کی خستگی کا شکار نہیں ہوتے۔ جب یہی لوگ سفید فام لوگوں کی غذا اختیار کرتے ہیں تو ان میں دانتوں کی تکالیف رونما ہونے لگتی ہیں۔

• یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ افریقہ کے قدیم باشندے مغرب کے سفید فام باشندوں کی غذا اختیار کر لینے کے بعد بھی دانتوں کی تکالیف سے محفوظ رہتے ہیں لیکن صحیح نتیجے پر پہنچنے کے لیے یہ بات واضح کر دینا ضروری ہے کہ وہ عام طور پر مرغن اور مٹھائیوں جیسی شکر آمیز غذائیں کھانے سے احتراز کرتے ہیں اور اپنی روایتی مسواک ضرور استعمال کرتے ہیں، خواہ وہ اپنے گھروں سے دور ہوں۔

لیکن یہ معلوم کر کے اہلِ مغرب ذرا تسکین حاصل کر لیتے ہیں کہ دانتوں کی خرابیاں بنی نوع انسان میں ابتدا ہی سے پائی جاتی ہیں۔ روڈیشیا میں سوا لاکھ سال پہلے کے ایک انسان کی کھوپڑی میں ایسے دانت پائے گئے ہیں جو باوجود نہایت مضبوط ہونے کے خستگی کا شکار تھے۔

انسانی تاریخ میں دانتوں کے درد کا سراغ بالکل شروع سے ملتا ہے اور انسان اس کا علاج بھی کرتا رہا ہے جو ہمیشہ سائنٹیفک نہیں ہوتا تھا۔ رومیوں کے زمانے میں بھی دانتوں کے درد کو عام طور پر نہایت سخت قسم کے دردوں میں شمار کیا جاتا تھا اور اس کے اتنے عجیب و غریب علاج رائج تھے جتنے کسی دوسری انسانی بیماری کے سلسلے میں نہیں پائے جاتے۔ عجیب و غریب دواؤں اور عطائی نسخوں کے ساتھ جادو ٹونے، جنتر منتر اور دعائیں بھی رائج تھیں اور اب پیشہ ور ماہرینِ دنداں کی تعداد میں اضافے کے ساتھ ساتھ اس قسم کے علاج مفقود ہوتے جا رہے ہیں (لیکن اب جبکہ دانتوں کے متعلق معلومات اور نام نہاد سائنٹیفک تدابیر علاج میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے اسی نسبت سے دانتوں کے امراض میں اضافہ ہو رہا ہے، خصوصاً مغربی ممالک میں۔ لیکن اس میں تعجب کی کوئی بات نہیں کیونکہ بہترین علاج بھی بدعادات اور بد پرہیزی کا حریف نہیں ہو سکتا۔ علاوہ ازیں انسان نے سائنس کو اپنے نفس کا غلام بنا لیا ہے اور دولت مند صنعت کار اور سائنسدان اس کا غلط استعمال کر رہے ہیں)۔

عرصۂ دراز سے یہ بات مشہور چلی آ رہی ہے کہ دنیا میں جتنی تعداد میں دانتوں کے معالج پائے جاتے ہیں اتنے کسی اور پیشے کے نہیں پائے جاتے۔ یہ ضرب المثل کی طرح مشہور ہے کہ ساری دنیا میں ایسے معالج ملتے ہیں جو کسی شخص کو دانتوں کی تکلیف میں مبتلا دیکھ کر کوئی نہ کوئی دوا یا تدبیر بتانے لگتے ہیں، لیکن ہمارے خیال میں ان لوگوں کو دانتوں کا معالج کہنا غلط ہے بلکہ ہر وہ شخص جسے کسی وقت کسی دوا یا تدبیر سے فائدہ پہنچا ہے یا اس نے کسی دوسرے کو فائدہ پہنچتے دیکھا ہے تو وہ اس دوا کا ذکر کر دیتا ہے۔ بارہا دیکھا گیا ہے کہ سالوں باقاعدہ علاج کے باوجود دانتوں

کی تکلیف نہیں جاتی اور ایک عطائی کی بتائی ہوئی دَوا سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ ایک مریض کو شدید ورمِ لثہ اور آکلہ کی شکایت تھی۔ دس سال تک وہ اس مرض میں مبتلا رہا۔ اس عرصے میں وہ برابر علاج کراتا تھا۔ تکلیف بہت شدید تھی اور اسے کسی لمحے چین نہیں تھا۔ بالآخر کسی شخص نے اسے بتایا کہ ماہی زہرج کے جوشاندے سے کلیاں کرے یہ علاج تیر بہدف ثابت ہوا اور اس کا مرض بالکل جاتا رہا۔ ایسی دَواؤں پر باقاعدہ ریسرچ کی ضرورت ہے لیکن یہ ریسرچ جدید سائنٹیفک طریقے پر نہیں ہونی چاہیے کیونکہ یہ بالکل خلافِ فطرت ہے۔ اس طریقے سے صنعت کاروں کو تو فائدہ پہنچ سکتا ہے، زندگی کی نفاستوں میں بھی اضافہ کیا جاسکتا ہے اور زرِ مبادلہ بھی حاصل کیا جاسکتا ہے لیکن دَوائی کی ریڑھ لگ جاتی ہے اور ملک کے عوام اس کے بے ضرر طریقہ استعمال سے محروم رہتے ہیں اور مفت کی دَوا مسخ شدہ شکل میں قیمتی داموں پر ملتی ہے۔ گو اس کا استعمال آسان ہو جاتا ہے۔ اس طریقۂ کار کو خواہ کتنا ہی بڑا کارنامہ کیوں نہ سمجھا جائے، لیکن حقیقی معنیٰ میں ہرگز سائنٹیفک نہیں ہے۔ بے شمار دَوائیں ہیں جو سائنٹیفک جراحی کی متحمل نہیں ہوتیں، ایسی دَوائیں باوجود عام اور سہل الحصول ہونے کے متروک ہوتی جارہی ہیں اور ان کی جگہ مصنوعی اور مضرِ صحت دَوائیں لیتی جارہی ہیں۔ روزانہ استعمال کی جانے والی بے شمار دوائیں ہیں جن کے مخصوص فائدے سے ہم ابھی تک واقف نہیں ہیں ان فوائد کا علم دَوا کے تجزیے سے حاصل نہیں ہوتا بلکہ گمراہی میں مبتلا کر دیتا ہے اور نہ جانوروں کو استعمال کرا کے دَوا کے خواص انسان کے لیے متعین کیے جاسکتے ہیں جس طرح انسان کا تشخص اس کے جدا جدا اعضاء و جوارح سے نہیں ہوتا بلکہ پورے انسان سے اس کی شخصیت کو متعین کرتے ہیں، اس کی مجموعی صفات سے اس کی شخصیت بنتی ہے، اسی طرح جملہ اشیا کی ان کی مجموعی حیثیت سے تشخیص کی جانی چاہیے اور قدرتی ترتیب مزاج کو بلا ضرورت شدید بگاڑنا نہیں چاہیے کیونکہ قدرت ہم سے زیادہ سمجھ دار اور بہتر صَنّاع ہے۔ قدرت نے ہر شے کو اپنی جگہ کامل و مکمل پیدا کیا ہے اور اس میں کسی قسم کا نقص نہیں پایا جاتا۔ ایسی ریسرچ لیبارٹری کی شدید ضرورت ہے جس میں قدرتی طریق پر دَواؤں کے خواص کی تحقیقات کی جائے۔ اور اگر جدید سائنسدانوں کو اپنے طرز کی ریسرچ ہی محبوب ہے اور دنیا کو اپنی ہی روش پر چلانا چاہتے ہیں یا عام روش سے اپنے آپ کو مجبور پاتے ہیں تو بھی قدیم طرز کی ریسرچ جدید طرز کی تحقیقات کی بنیاد بن سکتی ہے اور اسی قسم کی معلومات پر ہی بڑی حد تک ان کی ریسرچ کی بنیاد ہے بھی۔ روس آج کل جڑی بوٹیوں کی طرف خاص طور سے توجہ دے رہا ہے اور سرطان جیسے امراض کے سائنٹیفک علاج سے عاجز آکر امریکا بھی دور دراز ممالک میں بوٹیوں کی تلاش میں سرگرداں ہے۔ چنانچہ قطبِ جنوبی میں بوٹیوں کی تلاش کی جارہی ہے۔ روسیوں کا ایک وفد بوٹیوں کی تلاش میں بھارت آیا ہوا ہے اور ایک دوسرا وفد اس کے بعد ہی آنے والا ہے۔ اور اس سے پہلے بھی اس قسم کے وفود آچکے ہیں۔ اس سے پہلے جو ایک وفد بھارت آیا تھا اس کے سربراہ نے کہا تھا کہ تالیفی دَوائیں کسی صورت سے نباتی دواؤں سے بہتر نہیں ہوتیں۔ تالیفی دَوائیں ناکام ہو چکی ہیں۔ بہرحال اس وقت ریسرچ ہمارا موضوع نہیں ہے۔ یہ موضوع بڑا وسیع ہے۔ چند کلمات خیال کی روانی میں قلم سے نکل گئے۔ اب ہم پھر اصل موضوع کی طرف لوٹتے ہیں۔

بعض عجیب علاج۔ قدیم زمانے میں کئی سو نباتی دوائیں دانتوں کے امراض میں کام میں لائی جاتی تھیں۔ کچھ ہمارے ہاں ہی نہیں بلکہ مغرب میں بھی مفرد نباتی دوائیں آج تک استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ سب قدیم دوائیں اتنی ہی مفید ہوں جتنی مفید وہ سمجھی جاتی ہیں، لیکن ان میں سے ہر دوا مرض کی کسی نہ کسی حالت یا کسی خاص مزاجی حالت میں مفید ضرور ثابت ہو چکی ہے۔ اگر عام حالت میں نہیں تو خاص خاص حالتوں میں وہ صرف مفید ہی نہیں ہوتی بلکہ بے بدل ہوتی ہے۔ گلے کی مزمن خراش میں صدہا دواؤں کے غیر مفید ثابت ہونے کے بعد صرف شربتِ شہتوت جیسی عام دوا کو فائدہ کرتے دیکھا گیا ہے۔ دہلی کے ایک صاحب جو طبِ مشرقی کی دواؤں کے بالکل قائل نہیں تھے، صرف شربتِ شہتوت کے اثرات سے متاثر ہو کر طبِ مشرقی کے گرویدہ ہو گئے۔ حتیٰ کہ انھوں نے اپنے گھر سے تمام جدید دَوائیں نکال کر پھینک دیں اور اب اپنے گھر کو طبِ مشرقی کی ڈسپنسری بنا رکھا ہے اور انگریزی دَوا کے نام سے چڑنے لگے ہیں۔ ایک میمن سیٹھ جو جگر کے امراض میں بڑے عرصے سے مبتلا تھے اور نوبت استسقا تک پہنچ چکی تھی، ڈاکٹروں نے انھیں لا علاج قرار دے دیا تھا، ٹونک کے ایک عطائی کی مفرد دَوا سے بالکل تن درست ہو گئے۔ آپ کو شاید سن کر تعجب ہوگا کہ وہ کوئی ایسی نادر دَوا نہیں تھی بلکہ نہایت عام دَوا گلِ سرخ (گلاب کا پھول) تھی۔ سیٹھ صاحب کو صرف گلاب کے پھول کا شیرہ استعمال کرنے کے لیے بتایا گیا اور سیٹھ صاحب صرف اسی دَوا سے بالکل اچھے ہو گئے۔ سیٹھ صاحب نے اس عطائی کو پچاس ہزار روپیہ بطور انعام کے دیے اور پانچ سو روپے ماہانہ گزر اوقات کے مقرر کر دیے۔ لطف یہ ہے کہ دَوا خود ان عطائی صاحب نے بھی تجویز نہیں کی تھی، بلکہ ان کی بیوی نے جو گلِ سرخ کا تجربہ رکھتی تھیں اپنے شوہر کو مجبور کیا کہ وہ صرف گلِ سرخ کا شیرہ تجویز کریں اور اس کے ساتھ کوئی اور دَوا شامل نہ کریں۔ چنانچہ یہ دَوا تجویز کر دی گئی اور اس سے حیرت انگیز فائدہ ہوا۔

اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ عطائیوں کو باقاعدہ معالج تسلیم کر لیا جائے بلکہ یہ بتانا مقصود ہے کہ عام لوگوں کے پاس بھی بعض امراض میں قابلِ قدر تجربات اور

حیرت انگیز دوائیں موجود ہیں۔ ایسی چیزوں کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا، بلکہ ان کو جمع کرکے ان پر باقاعدہ ریسرچ کی ضرورت ہے۔ چنانچہ چین میں اس پر شد و مد سے عمل ہو رہا ہے۔ بڑی چھٹیوں میں طلبا سارے ملک میں پھیل جاتے ہیں اور ہر کس و ناکس سے دوائیں اور نسخے معلوم کرتے ہیں اور پھر ان پر ریسرچ کی جاتی ہے۔ اس قسم کے لاکھوں نسخے وہ جمع کر چکے ہیں، لیکن ہمارے ملک میں طب کی خدمت کے لیے اس قسم کا جذبہ موجود نہیں ہے، بلکہ اطبا تک اپنے اچھے نسخے کسی قیمت پر بھی دوسروں کو بتانا گناہ عظیم خیال کرتے ہیں اور پھر شکایت کرتے ہیں کہ ملکی طب رُو بزوال ہے اور اس کا کوئی پُرسانِ حال نہیں ہے اور اگر کوئی مردِ مومن اس مشن پر نکل کھڑا ہو اور سائنسدانوں کے لیے اس قسم کی خدمت پر کمربستہ ہو جائے تو اسی معزز پیشۂ طب کے حاملین اس کو ہدفِ ملامت بنا لیتے ہیں اور اس نیک کام میں رکاوٹیں ڈالنے پر فخر کرنے لگتے ہیں۔ ہم پھر اپنے موضوع سے ہٹ گئے۔ مقصد صرف اتنا ہے کہ لوگوں پر قدرتی دواؤں کی افادیت کو واضح کیا جائے اور حکومت کو صحیح معنٰی میں ان کی ریسرچ کی طرف متوجہ کیا جائے جو کہ بالکل فطری طریقے پر ہو، جس کے لیے بڑے طمطراق کی بھی ضرورت نہیں ہے اور یہ کام قابل اطبا سے لیا جائے کیونکہ ڈاکٹری طریقے پر اس قسم کی ریسرچ ممکن نہیں ہے۔ دیسی دواؤں پر جس قسم کی ریسرچ کا عام طور پر حکومت کی جانب سے حوالہ دیا جاتا ہے وہ دراصل ایلوپیتھی کی خدمت ہے جس کی گمراہی اب روز بروز واضح ہوتی جا رہی ہے۔

یورپ میں دانتوں کے امراض کے لیے جو قدیم ترین دوا اب تک بکثرت مستعمل ہے وہ سیاہ بری (BLACK BERRY) کا رس ہے جس سے کلیاں کی جاتی ہیں۔ بانس کے پتوں کے جوشاندے سے بھی کلیاں کی جاتی ہیں۔ روس میں بچھوا بوٹی کے جوشاندے سے کلیاں کی جاتی ہیں۔ ایک پورے انجیر کو دودھ میں جوش دے کر منہ میں رکھا جاتا ہے اور اجمود کی جڑ کو ڈورے میں باندھ کر گلے میں ڈالا جاتا ہے۔ سائنسداں اس قسم کے علاجوں کا مضحکہ اڑاتے ہیں لیکن یورپ میں آج بھی اس قسم کے لوگ اچھی خاصی تعداد میں موجود ہیں جو اس قسم کے علاج پر یقین رکھتے ہیں۔

حیوانی مآخذ سے جو قدیم دوائیں یورپ میں ابھی تک استعمال کی جاتی ہیں وہ بھی جدید سائنس کے نقطۂ نظر سے کچھ کم عجیب نہیں ہیں اور ان میں سے بعض ایسی دوائیں اور تدابیر ہیں جو مشرقی طب کے دائرے سے بھی خارج سمجھی جائیں گی اور ہم لوگ بھی انھیں سن کر ہنس دینے پر مجبور ہو جائیں گے۔ بہرحال مشرق کو توہم پرست قرار دینے والے مغرب میں آج بھی ایسی طلسماتی چیزیں رائج ہیں۔ آپ کی تفریحِ طبع کے لیے ان میں سے چند تدابیر کو ہم بطور مثال کے پیش کرتے ہیں جو دانتوں کے علاج کے سلسلے میں کی جاتی ہیں۔ مثلاً گدھے کو بوسہ دینا، کہیں کوئی بھونرا بے کسی کی حالت میں پیٹھ کے بل پڑا ہوا ہو اس کو سیدھا کر دینا، الو کے بچے کی درمیانی انگلی سے دانت کو پکڑ کر نکالنا۔ بعض ایسی تدابیر رائج ہیں جن پر جدید سائنس داں اعتبار نہیں کرتے لیکن تجربہ کیے بغیر انکار کرنا صحیح نہیں ہے، البتہ یہ مکروہ قسم کی ضرور ہیں (لیکن ان کو اس بنا پر رد نہیں کیا گیا ہے)، مثلاً دانتوں کے خلا کو کوے کی بیٹ سے پُر کرنا۔ پلائنی (PLINY) (مغرب کے ایک عہد آفریں محقق ڈاکٹر) کا ایک نسخہ بہت شہرت رکھتا ہے اور وہ یہ ہے کہ جس جانب دانت میں درد ہو اس کی مخالف جانب کینچوے کو تیل میں جلا کر اور تیل کو صاف کرکے ڈالا جائے۔

بعض ٹوٹکوں کے متعلق خیال کیا جاتا ہے کہ اگر انھیں صحیح طور پر انجام دیا جائے تو ضرور کام کرتے ہیں۔ مثلاً ایک بھیانک ٹوٹکا یہ ہے کہ رات کو قبرستان میں جا کر کسی مردے کی کھوپڑی کو بہت زور سے دانتوں سے کاٹا جائے جو لڑائی میں مارا گیا ہو۔ ایک ٹوٹکا جس پر بکثرت عمل کیا جاتا ہے یہ ہے کہ کسی ایسے بچے کے لبوں کو بوسہ دیا جائے جس کو اس وقت تک بپتسمہ نہ دیا گیا ہو۔

ابھی کچھ عرصے پہلے تک بہت سی غیر عضوی دوائیں بھی رائج تھیں۔ مثلاً بینی خراب دانت کے مخالف جانب کے کان میں سنکھیا کا ذرہ ڈال دیتے تھے۔ بہت سے ممالک میں لوہے کے زنگ کو مسوڑھوں کے لیے مقوی سمجھا جاتا ہے۔ شدید درد کی حالت میں بندوق سے چھوٹی ہوئی سیسے کی گولی کو زبان کے نیچے رکھا جاتا تھا اور یہ تدبیر بہت عام تھی۔ اب بھی نمک طعام کو گرم کرکے ململ کی پوٹلی میں باندھ کر باہر سے رخسار کو سینکا جاتا ہے۔ اس تدبیر کو بھی سائنسدانوں نے عجیب اور مضحکہ خیز قرار دیا ہے، حالاں کہ یہ تدبیر دانتوں کے درد کے لیے مفید ہے اور نہ اس میں کوئی اَن سائنٹیفک بات ہے۔ پیروں کو گرم پانی میں ڈبونا بھی دانتوں کے درد کے لیے مفید سمجھا جاتا تھا (یہ بھی کسی حد تک مفید ہو سکتا ہے)، پانی کی گرم گرم بھاپ کو منہ میں لینا (یہ تو بالکل سائنٹیفک تدبیر ہے اور اگر مناسب دواؤں کو پانی میں جوش دے کر اس کی بھاپ لی جائے تو یقیناً یہ اچھی تدبیر ہے)۔

دانت کے درد کی ولیہ: عیسائیوں میں درد دندان کی ولیہ یا دیوی ہے، جس کا نام ولیہ اپولونیا (ST. APOLLONIA) ہے۔ ۹ فروری کو اس کا دن منایا جاتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ وہ ایک بڑی عمر کی کنواری تھی اور اس کا تعلق عیسائیوں کے ایک چھوٹے فرقے سے تھا جس کو ۲۴۸ء میں ہی صفحۂ ہستی سے محو کر دیا گیا۔ چنانچہ اس کے لیے بھی سخت ایذائیں تجویز کی گئیں۔ جیل خانے میں اس کے

مضبوط دانت بے دردی کے ساتھ توڑ دیے گئے۔ اس کے بعد اس کے جبڑے کو کچلا گیا اور بالآخر زندہ جلا دیا گیا۔ اس کی شہادت کے بعد اس کے قصے کو بڑے تقدس کا درجہ حاصل ہوگیا۔ قرونِ وسطیٰ کی بہت سی روغنی تصاویر میں اسے ایک حسین اور جوان عورت کی صورت میں دکھایا گیا ہے جو اپنے ہاتھ میں ایک دانت لیے ہوئے ہوتی ہے۔ سارے یورپ میں اس کے گرجے قائم کیے گئے۔ بہت سے ملکوں کے دانتوں کے مریض اپنے مرض میں شفا کے لیے اس سے دعا کرتے ہیں۔ تعجب کی بات ہے کہ بہت سے گرجاؤں میں تبرک کے طور پر اس کے مقدس دانت رکھے ہوئے ہیں، جن کی تعداد ۳۲ سے بہت زیادہ ہے، حالاں کہ ایک جوڑی جبڑے میں ۳۲ سے زیادہ دانت نہیں ہوا کرتے۔ اس دیوی سے مقررہ الفاظ میں جو دعائیں مانگی جاتی ہیں، ان میں ایسی بھی ہیں جن کا تعلق دیوتا پرستی کے زمانے سے ہے۔ درد دندان کا ایک ٹوٹکا دودھ کے دانت سے تعلق رکھتا ہے جس کو حفاظت سے رکھ لیا جاتا تھا۔ اب یہ باتیں بہت کم ہوگئی ہیں لیکن بالکل مفقود نہیں ہیں۔

خلال، مسواک اور ٹوتھ برش

دانتوں کی حفاظت کے لیے خلال، مسواک اور ٹوتھ برش استعمال کیے جاتے ہیں۔ خلال اور مسواک کا سُراغ بہت قدیم زمانے میں بھی ملتا ہے۔ مسلمانوں میں مسواک کو دانتوں کی صفائی کے لیے مذہبی اعتبار سے بہت بڑی اہمیت حاصل ہے۔ ہندوؤں میں بھی دانتوں کی صفائی کے لیے (داتن) کا بہت رواج ہے اور وہ منجن کے بجائے زیادہ تر مسواک سے کام لیتے ہیں۔ قدیم یورپ میں خلال بہت تکلف کے ساتھ بنائے جاتے تھے، جن پر نقش و نگار بنے ہوئے ہوتے تھے۔ یہ منقش خلال سونے چاندی، ہاتھی دانت اور سینگھوں سے بنائے جاتے تھے۔ برصغیر پاک و ہند کے بعض مسلمان اب بھی ہر وقت اپنے پاس چاندی کا خلال رکھتے ہیں۔ آج کل بھی دنیا کے بہت سے ممالک میں خلال کا رواج ہے۔ خاص طور پر فرانس میں اس کا رواج زیادہ ہے لیکن انگریز خلال شاذ و نادر استعمال کرتے ہیں اور دانتوں کی حفاظت کے لیے اس کی قدر و قیمت کے باوجود دانتوں میں خلال کرنے کو پسندیدہ فعل نہیں سمجھتے، حالانکہ دانتوں میں پھنسی ہوئی غذا کے لیے خلال کا استعمال بہت ضروری ہے۔ انگریز اگرچہ خود اپنے لیے خلال کی ضرورت کو محسوس نہیں کرتے لیکن دنیا کے دوسرے ملکوں کو لکڑی اور پَروں کے خلال بڑی تعداد میں بنا کر بھیجتے ہیں۔ بیس سے زیادہ بیرونی ملکوں کو یہ خلال بھیجے جاتے ہیں جن کی اقسام سَو سے زیادہ ہیں بعض اقسام کے خلالوں کی تیاری میں بڑا تکلف کیا جاتا ہے اور ان کو ست پودینہ، بنفشہ، لونگ اور دوسری بوٹیوں کی خوشبو میں بسایا جاتا ہے۔

مسواک میں ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ اس کے ساتھ کسی قسم کی پیسٹ یا منجن (پاؤڈر) کے استعمال کی ضرورت نہیں پڑتی۔ تازہ حیاتین اور مفید جوہر اس میں قدرتی طور پر موجود ہوتے ہیں۔ اس میں خوشبو بھی ہوتی ہے اور دوائی اثرات بھی۔ پیغمبرِ اسلام صلعم نے مسواک کے طور پر استعمال کے لیے پیلو کے درخت کی لکڑی کو پسند فرمایا ہے۔ اس کی تازہ لکڑی میں ایک قسم کی خوشبو بھی ہوتی ہے۔ ریشہ نہایت نرم ہوتا ہے۔ پھر اس میں ایسے جوہر ہوتے ہیں جو دانتوں کو مضبوط کرنے کے علاوہ دافعِ عفونت بھی ہوتے ہیں۔ پیلو کی مسواک میں دانتوں کو اچھی حالت میں رکھنے کے لیے جو دوائی خواص ہیں وہ بہترین قسم کے ٹوتھ پیسٹ میں بھی پیدا نہیں کیے جا سکتے۔

ٹوتھ برش یعنی دانتوں کے برش کو ایجاد ہوئے دو تین سو سال سے زیادہ عرصہ نہیں گزرا ہے۔ انگلستان میں چارج اول کے زمانے میں سور کے بالوں کے برش پہلے پہل ایجاد ہوئے۔ ٹوتھ برش کے لیے روسی زبان میں ایک کہاوت بہت مشہور ہے: "جس کے دانت نہیں وہ ٹوتھ برش کا کیا کرے گا۔" دانتوں کے سلسلے میں اہلِ ایران کا ایک مقولہ بہت دل چسپ ہے: "اگر مصنوعی دانت والے آپس میں شادی کرلیں تو یہ سمجھنا چاہیے کہ ان کی قسمت خراب ہے۔" لیکن آجکل کے ماہرینِ دندان کہتے ہیں کہ خوش نصیب میاں بیوی کے جوڑوں کے دانت یکساں قسم کے پائے جاتے ہیں اور اس شہادت پر یقین کرنے کی وجوہ بھی موجود ہیں کیونکہ خوبصورت دانتوں والی عورتیں خوبصورت دانتوں والے مردوں کی طرف زیادہ کھنچتی ہیں۔

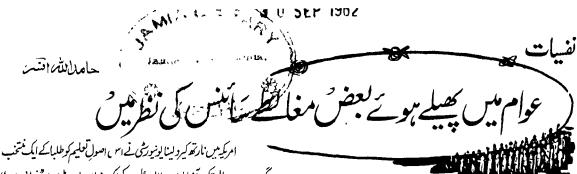
ایک مشین ایجاد کی گئی ہے جسے گناتھوڈائنامیٹر (GNATHO-DYNAMETER) کہتے ہیں۔ اس کی شکل ایک قبضہ کی طرح ہوتی ہے جس کے اوپر نیچے کی پلیٹوں کے درمیان ایک سخت اسپرنگ لگا ہوا ہوتا ہے۔ اس کا تعلق ایک بجلی کے پیمانے (میٹر) کی سوئی سے (عدد نما یا مظہار INDICATOR) ہوتا ہے۔ اس کو دانتوں سے دبانے سے دانتوں کی قوت کا اندازہ کیا جاتا ہے۔ ایک ہزار آدمیوں کی طاقت کا امتحان کیا گیا تو ایک سو اکہتر پونڈ کے دباؤ کا اوسط برآمد ہوا۔ وہ لوگ دانتوں کی طاقت بڑھے ہوئے پائے گئے جو کچی غذا مثلاً گاجر، مولی، اخروٹ اور اسی قسم کی چیزیں کھانے کے عادی تھے۔ اس کے بعد اسکیموؤں کی طاقت کا جائزہ لیا گیا تو ان میں عام طور پر ۳۴۵ پونڈ دباؤ کا اوسط دریافت ہوا۔ یہ لوگ عام شہریوں سے زیادہ دانتوں کا استعمال کرتے ہیں اور کچی مچھلی اور کھال چباتے ہیں۔ شاید اسی وجہ سے اسکیموؤں کو کبھی ماہرینِ دنداں کی طرف رجوع کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔

اڈیلیڈ یونیورسٹی کے پروفیسر والٹر ہاؤچن نے اپنی رائے ظاہر کی: نسلِ انسانی کی تقدیر میں قدرتی طور پر فنا ہونا لکھا ہوا ہے اور اس کی پہلی علامت

(باقی ص۴۲ پر)

نفسیات

حامد اللہ افسر

عوام میں پھیلے ہوئے بعض مغالطے سائنس کی نظر میں

جدید سائنس نے عوام میں پھیلے ہوئے بعض مغالطوں کو باقاعدہ غلط ثابت کیا ہے۔ سائنس کا مقصد یہ واضح کرنا ہے کہ بعض چیزیں، جن کو حقائق سے تعبیر کیا جاتا ہے، اُن کا حقائق سے کوئی تعلق نہیں۔

امریکا اور مغربی ممالک کی یونیورسٹیوں اور لیبوریٹریوں میں سربرآوردہ ماہرین نفسیات، عالمین اور محقق سائنس داں اُن شہادتوں کی جانچ پرتال کر رہے ہیں جو بعض ان باتوں کی حمایت کرتی ہیں جن کو ہم دُرست اور صحیح سمجھے ہوئے ہیں تاکہ گیہوں بھوسی سے اور حقیقت افسانہ سے الگ ہو جائے۔ پُرانے تصورات سے خاک دھول ہٹانے اور اپنی واقفیت کو تادمِ تحریر تازہ کرنے کے لیے ہم ذیل میں چند ایسی باتیں پیش کرتے ہیں، جن کو ہم صحیح مانتے چلے آرہے ہیں، مگر جو سائنس کے نزدیک صحیح نہیں ہیں:

۱۔ جب سو رہے ہوں اُس وقت ہم مطالعہ نہیں کر سکتے اور نہ کچھ سیکھ سکتے ہیں۔

سائنس نے یہ بات معلوم کی ہے کہ طالب علموں کو اُس وقت بہت سے موضوعات کی تعلیم دی جا سکتی ہے، جب وہ غافل سو رہے ہوں۔ جو چیزیں بغیر کسی کوشش کے اور بغیر محنت کیے اُس وقت حاصل کی جا سکتی ہیں جب ہم سکون و اطمینان سے سو رہے ہوں۔ اُن میں مختلف زبانیں، علم ریاضی، کیمیاوی فارمولے اور تاریخ وغیرہ شامل ہیں۔ ہوتا یہ ہے کہ طالب علم مقررہ وقت پر ریکارڈ بجانے والا ایک آلہ اپنے بستر کے پاس رکھ لیتا ہے۔ اس آلہ کو سپر پیرو گراف کہتے ہیں۔ جب طالب علم کو سوتے ہوئے کافی دیر ہو جاتی ہے تو سپر پیرو گراف کسی خاص موضوع کا ریکارڈ بجاتا ہے۔ اگلے دن حافظہ کو تر و تازہ کرنے کا ایک طریقہ استعمال کرنے کے بعد طالب علم کو حرف بہ حرف یاد آجاتا ہے۔

امریکہ میں نارتھ کیرولینا یونیورسٹی نے اس اصولِ تعلیم کو طلبا کے ایک منتخب گروپ پر دو سال تک آزمایا۔ ان طالب علموں کو ایک خاص لیبوریٹری میں "خوابی درس" دیے گئے۔ نتائج نہایت ہی امید افزا نکلے۔ گو تعلیم کا یہ طریقہ ابھی امتحانی دور ہی میں ہے پھر بھی جن ماہرینِ تعلیم نے اس کا مشاہدہ کیا ہے وہ کہتے ہیں کہ ہمارے معمولی طرزِ تعلیم کے ساتھ یہ ایک بہت مفید الحاقی طریقہ بن سکتا ہے۔

۲۔ صنفِ نازک بہت آسانی سے اُلجھن میں پڑ جاتی ہے اور بہ نسبت مردوں کے بہت جلد شرما جاتی ہے۔

جانچ پرتال سے واضح ہوا کہ مرد زیادہ آسانی سے جھینپ جاتے ہیں اور بہت جلد پریشان ہو جاتے ہیں۔ تحقیقات کرنے والے کہتے ہیں کہ کسی کو جھینپانے اور شرمندہ کرنے کا سب سے آسان طریقہ کسی کی تضحیک کرنا یا مذاق اُڑانا ہے۔ جب چند منتخب مردوں کی تضحیک کی گئی تو ۷۷ فی صدی بہت جھینپے اور غصہ میں بھر گئے، لیکن جب عورتوں کے ساتھ بالکل وہی برتاؤ کیا گیا تو صرف ۵۲ فی صدی کے چہرے سُرخ ہوئے اور معمولی سی پریشانی ہوئی۔

اس سلسلہ میں ایک اور طریقہ سے نتائج اخذ کرنے کی کوشش کی گئی۔ جو لوگ اس مسئلہ کی تحقیق کر رہے تھے، اُنھوں نے مردوں اور عورتوں کے ایک ملے جُلے مجمع میں فحش کہانیاں سُنائیں۔ اس مجمع میں بہ نسبت عورتوں کے مرد بہت جلد جھینپ گئے۔

ضمناً اس سلسلہ میں یہ بات قابلِ لحاظ ہے کہ سوائے چھوٹے چھوٹے بچوں کے اور سوائے ان لوگوں کے جن کی عمر پچاس سال کے قریب ہو، قریب قریب ہر شخص جھینپتا ہے۔

۳۔ بھیانک خواب ہمیں ڈرا تو دیتے ہیں، مگر اُن سے ہمیں کچھ نقصان نہیں پہنچتا۔

ڈاکٹر مارس جائیڈکل اور دوسرے مستند تحقیقات کرنے والے کہتے ہیں کہ شدید اور بار بار نظر آنے والے بھیانک خواب بھیجہ کی بیرونی تہ کو نقصان پہنچا سکتے ہیں اور اعصابی امراض، نسلا مرگی، فالج، لقوہ اور مالیخولیا وغیرہ پیدا کر سکتے ہیں۔ ڈاکٹر پائڈکل

نے بہت سے ایسے لوگوں کے بھیانک خوابوں کا ذکر کیا ہے جن کی جان انھی خوابوں نے لی۔ لیکن عام طور پر لوگوں کو بھیانک خوابوں سے اس وقت تک پریشان نہ ہونا چاہئے جب تک کہ ان میں شدت نہ ہو اور وہ بار بار نظر نہ آئیں اور اگر یہ حالت پیدا ہو جائے تو جلد سے جلد کسی طبِ دماغی کے ماہر سے مشورہ کرنا ضروری ہے، کیوں کہ بھیانک خواب خطرناک ہو سکتے ہیں۔

بھیانک خواب عموماً جذبات کے انتہائی ہیجان کا نتیجہ ہوتے ہیں، جو اندرونی آویزش سے پیدا ہوتے ہیں۔

۴۔ مخالف اور متضاد اوصاف کے مالک ایک دوسرے کو پسند کرتے ہیں، یعنی سُرخ و سپید اور گوری عورتیں سانولے مردوں کو پسند کرتی ہیں اور سُرخ و سفید مرد سانولی عورتوں کو پسند کرتے ہیں۔

اس مسئلہ پر جن لوگوں نے عرصہ تک تحقیقات کی ہے، وہ کہتے ہیں کہ یہ خیال غلط ہے، بلکہ اس کے برعکس بات صحیح ہے۔ سُرخ و سفید مرد عموماً سرخ و سفید عورتوں کو پسند کرتے ہیں۔ یہی حال عورتوں کا ہے۔ نتیجہ یہ نکلا کہ مرد یا عورت جیسی ہوتی ہے، وہ ویسے ہی مرد یا عورت کو پسند کرتی ہے اور شمار و اعداد سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ یکساں ہونے کی پسند صرف رنگ رُوپ تک محدود نہیں ہے، بلکہ معمولی معیار کا آدمی ایسی لڑکی سے شادی کرنا چاہتا ہے، جس کا قد قریب قریب اتنا ہی ہو، جتنا خود اس کا ہے۔ مزاج بھی اس سے ملتا جُلتا ہو اور سمجھ بھی۔ شادی شدہ مردوں اور عورتوں کے وسیع پیمانہ پر مطالعہ سے یہ نتیجہ بالکل واضح طور پر نکلتا ہے کہ جتنی زیادہ میاں بیوی کی جسمانی اور ذہنی خصوصیات ایک دوسرے سے ملتی جُلتی ہوں گی، اتنے ہی زیادہ وہ ایک دوسرے کے قریب تر ہوں گے اور ایک دوسرے کے گرویدہ ہوں گے۔

۵۔ مَردوں کی اکثریت سُرخ و سفید اور گوری عورتوں کو پسند کرتی ہے۔

یہ بات قطعاً غلط ہے۔ اکثر ملکوں میں وسیع پیمانہ پر تحقیقات سے معلوم ہوا کہ گورے رنگ کے مرد عموماً گورے رنگ کی عورتوں کو پسند کرتے ہیں، جیسا کہ ہم اوپر لکھ چکے ہیں۔

۶۔ حد سے زیادہ کام انسان کو عصبی المزاج اور زود حس بنا دیتا ہے۔

یہ خیال بھی غلط فہمی پر مبنی ہے۔ مستند اربابِ طب اس امر پر متفق ہیں کہ حد سے زیادہ کام اور محنت و مشقت سے خللِ اعصاب پیدا نہیں ہوتا۔ فسادِ اعصاب کا سبب قریب قریب ہمیشہ پریشانیاں، خوف اور باطنی آویزشیں ہوتی ہیں۔ دماغی طب کے ماہر تو اکثر خللِ اعصاب کے مریضوں کو اور زیادہ محنت و مشقت میں مشغول ہو جانے کی ہدایت کرتے ہیں، کیوں کہ زیادہ محنت اور جفاکشی کے ساتھ کسی کام میں برابر مصروف رہنے سے مریض کو پریشان ہونے کے لیے وقت ہی نہیں ملتا۔

۷۔ ٹوپی برابر پہنے رہنے سے گنج پیدا ہوتا ہے، یا ننگے سر رہنا گنج سے محفوظ رکھتا ہے۔

کئی بڑی بڑی یونیورسٹیوں نے وسیع پیمانہ پر امتحانات کے ذریعہ یہ بات ثابت کر دی ہے کہ ان دونوں میں سے کوئی خیال صحیح نہیں ہے۔ اطبّائے ترکیبِ جلد اس بات پر متفق ہیں کہ ٹوپی پہنے رہنے سے بال نہیں اُڑتے اور اس پر ان کا اتفاق ہے کہ ہوا اور دھوپ میں ننگے سر رہنے سے بالوں کے محفوظ رہنے میں کوئی مدد نہیں ملتی۔ بالوں کے مشہور ماہر ڈاکٹر لی میک آرتھی تو یہاں تک کہتے ہیں کہ برابر ننگے سر رہنے سے بالوں کو نقصان پہنچتا ہے، کیوں کہ ان میں بھُربھُراہٹ اور کرارا پن پیدا ہو جاتا ہے اور اس کے نتیجہ میں بال پھٹ جاتے ہیں اور جڑیں چھوڑ دیتے ہیں۔

۸۔ عورتیں "صنفِ نازک" اور "صنفِ ضعیف" ہوتی ہیں۔

سائنٹی فک تحقیقات سے واضح ہوتا ہے کہ متعدد حیثیتوں سے عورتیں "صنفِ قوی" ہوتی ہیں۔ جسمانی حیثیت سے وہ کافی تندرست رہتی ہیں اور چست و چالاک ہوتی ہیں، پھُرتیلی ہوتی ہیں، باہمت ہوتی ہیں، ان میں قوتِ برداشت بہت ہوتی ہے اور وہ متحمّل اور بردبار ہوتی ہیں۔

اس کے علاوہ ماہرینِ طبِ دماغی اس امر پر متفق ہیں کہ ذہنی اور جذباتی حیثیت سے وہ مردوں سے بہت زیادہ متوازن ہوتی ہیں اور اعصابی کھنچاؤ اور تناؤ مَردوں سے کہیں زیادہ برداشت کر لیتی ہیں۔ اعصابی خلل، خودکشی اور دماغی اور جذباتی پریشانیوں میں مرد جس قدر زیادہ مبتلا ہوتے ہیں، عورتیں اس کا پاسنگ بھی نہیں ہوتیں۔

۹۔ مونڈنے کے بعد بال جلد نکلتے ہیں اور موٹے پڑ جاتے ہیں۔

یہ ایک اور غلط فہمی ہے، جسے عام طور پر لوگ صحیح تسلیم کرتے ہیں۔ واشنگٹن اسکول آف میڈیسن میں اور چند دوسرے سائنسی اداروں میں اس کے متعلق جو امتحانات کیے گئے، اُن سے یہ بات قطعی طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ بال مونڈنے سے ان کی بالیدگی یا اُن کی ساخت اور بناوٹ پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

۱۰۔ تم اپنی آنکھیں کھول کر نہیں سو سکتے۔

اسٹینفورڈ یونیورسٹی کی نفسیاتی لیبورٹری میں پروفیسر والٹر مائلز نے اس سوال کو سائنٹی فک تحقیق کا موضوع بنایا تھا۔ انسانوں کے ایک گروپ پر تجربات کے بعد

(باقی صفحہ ۴۲۳ پر)

جنسیات

کرشن سنبانند

لاولد جوڑے

جنسی اور ازدواجی زندگی کی کامیابی کے لیے شادی شدہ جوڑوں کے یہاں اولاد پیدا ہونا ایک لازمی امر سمجھا جاتا ہے اور جو شوہر اور بیوی اس نعمت سے محروم رہتے ہیں، انھیں زندگی کی دوسری تمام آسائشیں میسر ہوں تو بھی اپنی نامرادی کا احساس بڑا شدید ہوتا ہے۔ جو شادی شدہ جوڑے اپنی بہترین تمناؤں اور کوششوں کے باوجود صاحبِ اولاد نہیں بنتے، کیا انھیں زندگی کی وہ خوشی، جس کے بغیر ازدواجی زندگی کی تمام خوشیاں ادھوری رہتی ہیں، کسی اور طریقہ سے حاصل ہو سکتی ہے؟ مضمون نگار نے ذیل میں اس کا حل پیش کیا ہے کہ ایسے بے اولاد جوڑے لاوارث اور یتیم بچوں کو گود لے کر اپنی نامرادی کو بامرادی میں بدل سکتے ہیں۔ (مترجم)

ہمیں اپنے سماج میں دو طرح کے لوگ خاص طور پر قابلِ رحم معلوم ہوتے ہیں۔ غیر شادی شدہ عورت اور بے اولاد شادی شدہ لوگ اگرچہ ناکتخدا بوڑھیاں مغربی ملکوں میں بددلی اور نامرادی کی زندگی نہیں گزارتیں، لیکن ہمارے ملک میں انھیں قابلِ رحم سمجھا جاتا ہے۔ مغرب ہو یا مشرق، بے اولاد لوگوں کی الم ناک صورتِ حال کا احساس سب کو ہی ہوتا ہے۔ دراصل بات یہ ہے کہ مرد اور عورت کو قدرت نے باپ اور ماں بننے کے لیے ہی وضع کیا ہے۔ مرد اور عورت کا انسانی جوڑا ماں باپ بن کر ہی زندہ رہنے میں لطف محسوس کرتا ہے اور اپنے لافانی ہونے کی آرزو کی تکمیل پاتا ہے۔

اس سلسلہ میں ایک عجیب و غریب حقیقت سامنے آتی ہے کہ ایک طرف انتہائی غریب جوڑے جو اپنے بال بچوں کی گزر بھی مشکل سے ہی کر سکتے ہیں کثیر العیال ہیں اور دوسری طرف دولت مند جوڑوں کے یا تو بہت کم اولاد ہوتی ہے یا بالکل ہی اولاد نہیں ہوتی۔ علاقائی ہندی اور سنسکرت لٹریچر میں اس کی بے شمار مثالیں ملتی ہیں کہ بے اولاد بیوی کو یا تو اس کے شوہر نے چھوڑ دیا یا اس کے سسرال والوں نے اُسے منحوس سمجھ کر اس کے ساتھ بدسلوکی روا رکھی۔ ایسے واقعات کی مثالیں تقریباً ہم سب کو ہی معلوم ہیں کہ جس عورت کے اولاد نہیں ہوئی اُسے اپنے سسرال والوں کے کیا کیا ستم سہنے پڑے۔

اس قسم کا نامناسب طرزِ عمل گھرانوں کے بڑے بوڑھے اس وقت روا رکھتے ہیں، جب کہ انھیں صحیح طریقہ پر یہ بھی معلوم نہیں ہوتا کہ اگر بہو کے اولاد نہیں ہوتی

تو اس میں اُس کا قصور کہاں تک ہے۔ ایسے واقعات آئے دن ہوتے رہتے ہیں کہ ساس نے بے اولاد بہو سے تنگ آکر اس کے ساتھ انتہا سے زیادہ بُرا برتاؤ کیا۔ ۱۹۶۲ء میں ایسے واقعات کا یقین ہمیں مشکل سے ہی آتا ہے۔

اس مشکل کا ایک حل ہے اور وہ یہ کہ بے اولاد جوڑے لاوارث بچوں کو گود لے لیں۔ ہمارے ملک اور دنیا کے دوسرے ملکوں میں ایسے سیکڑوں اور ہزاروں بچے موجود ہیں، جنھیں بالکل اسی طرح ماں اور باپ کی ضرورت ہوتی ہے، جس طرح بے اولاد جوڑوں کو اولاد کی ضرورت ہے۔ ایسے بچوں کو تلاش کرنے کے لیے کچھ بہت زیادہ تفتیش اور تجسس کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ملک میں بے شمار یتیم بچے موجود ہیں۔ انھیں پانے کے لیے صرف ایسے منظم کلبوں کی ضرورت ہے، جو بچوں کے خواہش مند والدین کے ذوق اور معیار سے تشہیر کے ذریعہ آگاہ کریں۔ بے شک یہ ایک غیر یقینی سودا ہے، کیوں کہ گود لیے جانے والے بچوں کے بارے میں یہ پتہ لگانا بہت مشکل ہوتا ہے کہ وہ آئندہ چل کر کیسے بنیں گے، لیکن یہ غیر یقینی صورتِ حال گود لیے جانے والے بچوں میں ہی نہیں، شادیوں میں بھی موجود ہوتی ہے۔ کوئی بھی یقین کے ساتھ یہ دعوا نہیں کر سکتا کہ ایک شادی شدہ جوڑے کی ازدواجی زندگی کامیاب اور خوش گوار ثابت ہوگی جس طرح یہ ایک اندھا سودا ہے۔ بالکل اسی طرح کسی بچہ کو گود لینا بھی ہے۔

بچّہ کو گود لینے کے لیے دو باتیں بنیادی طور پر ضروری ہیں۔ ایک یہ کہ بچّہ کی ضرورت واقعتاً موجود ہو اور دوسری یہ کہ اس بارے میں کسی وکیل یا قانونی ماہر سے مشورہ کر لیا جائے۔ اگر کوئی جوڑا کسی بچّہ کو گود لینا چاہتا ہے تو اُسے ان والدین سے شخصی رابطہ قائم کرنا چاہیے، جنھوں نے ایک یا ایک سے زیادہ بچّوں کو گود لیا ہو۔ یہ رابطہ اگر کسی وجہ سے ذاتی طور پر قائم نہ ہو سکے تو خط و کتابت کے ذریعہ قائم ہو سکتا ہے۔

کسی بچّہ کو گود لیتے وقت اس بات کا دھیان رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے

کہ جس شخص کو ہم نے درمیانی رابطہ بنایا ہے وہ ایک ذمّہ دار، باعزت شخص ہو، جو بعد میں بچہ کے خواہش مند جوڑے کی کمزوری سے ناجائز فائدہ نہ اُٹھا سکے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بعض اشخاص پیسہ کی خاطر ایسے بچوں کا باقاعدہ کاربار کرتے ہیں، اس لیے ہمیں اس سلسلہ میں ہر قدم اُٹھاتے وقت اپنے وکیل سے قانونی مشورہ ضرور کرلینا چاہیے، کیوں کہ ممکن ہے کہ بچّے کی اصلی ماں گود لینے والے ماں باپ کو کسی قانونی اُلجھن میں پھنسا دے۔

بچّے کو گود لینے کا ایک طریقہ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ خواہش مند جوڑے وقتاً فوقتاً بچّوں کی پرورش گاہوں اور یتیم خانوں کا دورہ کریں۔ بمبئی میں بچّوں کی ایک ایسی پرورش گاہ ہے، جہاں بچّوں کی زندگی کا پورا ریکارڈ رکھا جاتا ہے۔ لیکن بعض بچّے ایسے بھی ہیں جن کے پچھلے واقعات بالکل معلوم نہیں ہوتے، کیوں کہ ایسے بچّے یہاں کسی نام اور پتہ کے بغیر چھوڑ دیے جاتے ہیں۔

برصغیر میں خاندان کا نام جاری رہنے کا مقصد بیاہ شادی کا ایک بنیادی مقصد رہا ہے، اس سلسلہ میں منوشاستر میں لکھا ہے کہ اگر کوئی شخص آسمانی خیر و برکت سے فیض یاب ہونا چاہتا ہے تو اس کے یہاں بیٹا ہونا ضروری ہے۔ اسی لیے برصغیر میں زمانۂ قدیم سے گود لینے کا اصول تسلیم کیا جاتا رہا ہے، لیکن اس بارے میں بھی خون کا رشتہ قابلِ لحاظ سمجھا گیا ہے۔ چناں چہ گود لینے کے لیے وہی بچہ قابلِ ترجیح سمجھا گیا ہے جو کسی رشتہ دار اور خاص کر بھائی کا بچہ ہو۔

اس سلسلہ میں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ جب ایک بار کسی بچہ کو گود لے لیا جائے تو اس کی پرورش اور دیکھ بھال بالکل اسی طرح کرنی چاہیے، جس طرح اپنی اولاد کی کی جاتی ہے۔ اگر خدانخواستہ بچہ میں کوئی جسمانی یا عضوی نقص نکل آئے تو اس کا شکوہ نہیں کرنا چاہیے۔ کیوں کہ بہت سے والدین کے اپنے بچّوں میں بھی اس طرح کے نقائص ہوسکتے ہیں۔ بعض ایسے دردناک واقعات بھی ملتے ہیں کہ ایک جوڑے کا اکلوتا بچہ حرکتِ قلب بند ہوجانے سے جاتا رہا۔ انھوں نے اس واقعہ کے بعد ایک بچہ کو گود لیا، مگر بدقسمتی سے وہ بھی دل کا مریض نکلا۔ اگرچہ ایسی مثالیں شاذونادر ہی ملتی ہیں، لیکن اس سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ایسے خطرات کا امکان موجود ہے۔ اس اعتبار سے کسی بھی بچہ کو گود لینا تقریباً ایک طرح کا جوا کھیلنا ہے۔ واقعہ تو یہ ہے کہ ماہرینِ نفسیات بھی کسی بچّے کے بارے میں کوئی گارنٹی نہیں دے سکتے۔ اس لیے بچّہ گود لینے کا مشورہ ایسے ہی جوڑوں کو دیا جاسکتا ہے جو اس قسم کے خطرات کا سامنا کرنے کو تیار ہوں اور جنھیں کبھی اولاد سے سابقہ نہ پڑا ہو۔

کسی اور ملک کا کیا ذکر خود امریکا میں بھی جہاں بچّوں کے بارے میں تجربات کیے جاچکے ہیں اور جہاں ماہرینِ نفسیات کو کسی بچّہ کے لیے اپنی منظوری دینی پڑتی ہے، اب یہ خیال زور پکڑتا جا رہا ہے کہ اٹھارہ ماہ سے کم عمر کے بچّے کے سلسلہ میں جانچ اور آزمائش کے بعد جو پیش گوئی کی جاتی ہے اس کی قدر و قیمت کچھ نہیں ہوتی۔ بچّے کو گود لینے والی ماں کو یاد رکھنا چاہیے کہ گود لیا ہوا بچہ چاہے بعد میں ماں باپ کی خوشی کا باعث ہو، یا رنج اور افسوس کا، ماں کی محبت اور باپ کی توجہ اور شفقت کا بالکل اسی طرح حق دار ہوتا ہے، جس طرح اُن کے اپنے بچّے ہوسکتے ہیں۔

یاد رکھیے کہ بچّے انسان ہوتے ہیں، خرید و فروخت کی کوئی جنس نہیں ہوتے۔ آپ نہ تو اُن سے غفلت اور قطع تعلق اختیار کرسکتے ہیں اور نہ انھیں اُٹھا کر پھینک سکتے یا جدا کرسکتے ہیں۔ اگر بات ایسی ہے کہ آپ کو گود لینے کے لیے ایک بھوری آنکھ اور گھنگھرالے بالوں والا بچہ چاہیے تو یہ سمجھنا صحیح ہوگا کہ آپ بچّوں سے بچّوں کے طور پر محبت نہیں کرتے۔

گود لینے کے سلسلہ میں خواہش مند والدین کا ایک مسئلہ یہ بھی ہوتا ہے کہ جس بچّہ کو وہ گود لینا چاہتے ہیں، اس کی عمر گود لینے وقت کتنی ہونی چاہیے؟ عام طور پر یہ خیال ظاہر کیا جاتا ہے کہ زیادہ عمر والے بچّوں کو گود لینے میں اس سے کہیں زیادہ خطرات موجود ہوتے ہیں، جتنے خطرات نومولود یا شیر خوار بچّوں کو گود لینے میں ہوسکتے ہیں۔ گو یہ بات صحیح ہے کہ زیادہ بڑے بچّوں کو قابو میں رکھنا اتنا آسان نہیں ہوتا جتنا اُن بچّوں کو پرورش کرنا اور قابو میں رکھنا آسان ہوتا ہے، جو پیدائش سے ہی اپنے والدین کے پاس رہے ہوں۔ مگر یہ حقیقت بڑی دلچسپ ہے کہ محبت اور شفقت کی فضا بڑے بچّوں پر بھی بڑا خوش گوار اثر ڈالتی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ زیادہ بڑے بچّے گود لینے والی ماں سے اتنے اثر پذیر نہ ہوں جتنے نومولود یا شیر خوار بچّے ہوتے ہیں، لیکن بڑے بچّوں کو گود لینا اس اعتبار سے یقینی طور پر اطمینان بخش ہوتا ہے کہ انھیں رکھنے کے لیے پرورش اور دیکھ بھال کے وہ نازک اور تھکا دینے والے تقاضے پورے کرنے نہیں پڑتے، جو شیر خوار بچوں کی پرورش کے لیے لازمی ہوتے ہیں۔

پس اگر آپ کسی بچّے کو گود لینا چاہتے ہیں تو اپنے لیے ایسے بچّے کا انتخاب کیجیے، جو آپ کے گھر اور آپ کے ماحول میں ٹھیک رہ سکے۔ آپ کو ترجیح اس بچہ کو دینی چاہیے جو آپ کے ہم مذہب والدین سے پیدا ہوا ہو اور جس کے ساتھ آپ بالکل اپنے بچہ کی مانند محبت کرسکیں۔ جن خواہش مند گھرانوں میں تمنّاؤں کے باوجود اولاد نہیں ہوتی انھیں ماں اور باپ کی حیثیت سے زندگی کے تجربات سے فائدہ اُٹھانے کے لیے بچّوں کو گود لینے کے امکان پر ضرور غور کرنا چاہیے۔

مشہور رومن فلاسفر سنسرو آج سے کئی ہزار سال پہلے اس موضوع پر اپنا خیال ان الفاظ میں ظاہر کرتا ہے:-

" حیات روح یا حیات بعد الممات ایک ایسا مسئلہ ہے جسے ہم مختلف قسم کے بیہودہ اعتراضات سے جُھٹلا نہیں سکتے۔ کسی وقت ایک محقق بھی نہ اُسے مشتبہ کہہ سکتا ہے اور نہ اس کی صداقت پر یقین کر سکتا ہے۔ کچھ ایسا ہی حال ان قصّے کہانیوں کا ہے جن کا روح سے تعلق ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ فلسفہ میں وہم کے لیے گنجائش نہیں۔ بھوتوں کے متعلق قصّے کہانیاں جیسی کچھ بھی ہوں سب لوگ بہت شوق سے سنتے ہیں۔ یہ ایک بات الگ ہے کہ ہم انھیں سچ سمجھتے ہیں یا نہیں۔ لوگوں کا ایک گروہ ایسا بھی ہے جو اس قسم کے واقعات کو جنھیں بیان کرنے والا عموماً ایک کہانی کا رنگ دیدیتا ہے، دل سے تو تسلیم کرتا ہے لیکن دوسروں کے سامنے ان کا مضحکہ اڑاتا ہے۔ اب رہا یہ سوال کہ میرا اپنا عقیدہ کیا ہے میں صرف اتنا کہہ سکتا ہوں کہ چوں کہ میں آج تک یہی نہیں سمجھ سکا کہ روح ہے کیا اور یہ کس طرح انسان کے جسم سے جدا ہوتی ہے اور کیسے اس میں داخل ہوتی ہے، لیکن میں ان سب کہانیوں کو بھی جو 'روح' یا بھوت کے متعلق بیان کی جاتی ہیں، غلط یا غیر ممکن نہیں کہہ سکتا۔"

تحقیق اور تجسس کرنے والوں کے لیے ایک انعام بھی دیا جاتا ہے۔ یہ انعام "ایمڈن پرائز" کہلاتا ہے۔

ڈاکٹر ہیگو روح کے متعلق لکھتا ہے:-

'قبر کی تاریکی اور تنہائی کا خیال مجھے کبھی پریشان نہیں کرتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ میرے جسم کو ایک نہ ایک روز ایک تنگ و تاریک زنداں میں تو ضرور رہنا ہے۔ لیکن میری 'روح' اس میں مقید نہیں رہ سکتی۔'

اس نظریہ میں بھی اختلاف بہت مشکل ہے کہ موت جو بظاہر ہمیں ایک بڑی خوف ناک چیز معلوم ہوتی ہے، حقیقت میں اس کی حالت کا دوسرا نام نیند ہے۔ اور یہ نیند بھی اتنی گہری اور میٹھی ہوتی ہے کہ ہم سونے والے کو کسی طرح بھی بیدار نہیں کر سکتے۔ مذہبی نقطۂ نظر سے الگ دانش وروں نے بھی ہماری نیند کو ایک عارضی موت ہی تسلیم کیا ہے۔ یعنی ہمارے سونے کی حالت بھی موت کی حالت ہوتی ہے۔ اس حالت میں بھی ہماری روح کسی وقت جسم سے الگ ہو جاتی ہے اور نئے نئے مناظر دیکھتی ہے جنھیں ہم خواب کے نام سے تعبیر کرتے ہیں، اور یہ تو ایک حقیقت ہے کہ ہمارے بعض خواب تعجب انگیز طور پر سچے ثابت ہوتے ہیں!

ان سب باتوں کا ایک ہی مفہوم لیا جا سکتا ہے یعنی ہمیں مرنا تو ایک دن ضرور ہے لیکن یہ کہنا کہ یہ موت قطعی ہے، درست نہیں۔ موت صرف ایک حالت سے دوسری حالت میں منتقل ہو جانے کا نام ہے۔

سنسرو کا قول اس قدر مدلل ہے کہ کسی چون و چرا کی گنجائش بہت کم رہ جاتی ہے۔ "علم الارواح" کی سوسائٹی کی جانب سے اس قسم کے واقعات کے متعلق

اب ہم ڈاکٹر ہیگو کے بیان کی روشنی میں چند مثالیں پیش کرتے ہیں۔ لارڈ بروہام کبھی یورپ کے ادبی حلقوں میں ایک ممتاز شخصیت تھے۔ لارڈ موصوف

نے اپنے مرنے سے کچھ عرصے پہلے اپنے سوانح حیات شائع کیے تھے۔ وہ لکھتے ہیں:۔

"میں دسمبر ۱۷۹۹ء میں سیر و تفریح کے لیے سوئیڈن آیا ہوا تھا۔ موسم بہت سرد تھا۔ میں نے غسل کے لیے گرم پانی کیا جب میں غسل خانے میں گیا تو یہاں مجھے ایک بڑا عجیب واقعہ پیش آیا۔ میں اسے ذرا تفصیل سے بیان کرتا ہوں۔ جن ایام میں میں تعلیم حاصل کر رہا تھا، ایک ہم مکتب سے بڑے گہرے مراسم تھے۔ ان دنوں 'عالمِ ارواح' کے متعلق بعض اخبارات میں بہت دلچسپ مضامین شائع ہوا کرتے تھے۔ ہم دونوں بھی یہ مضامین بہت شوق سے پڑھا کرتے تھے اور اکثر اس پر بحث بھی کیا کرتے۔ اب اسے مذاق کہیے یا دلچسپی۔ ایک روز باتوں باتوں میں ہم دونوں نے یہ عہد کیا کہ ہم دونوں میں سے جو پہلے مرے وہ دوسرے سے ضرور ملے تاکہ ہم 'حیاتِ رُوح' کی خود بھی تصدیق کر سکیں۔ حماقت یا شوق کا یہ عالم تھا کہ ہم دونوں نے سوئی سے انگلیوں میں سے خون نکالا اور اس خون سے اس عہد نامے پر دستخط کر دیے۔ کچھ روز بعد میرا دوست ملازمت کے سلسلے میں ہندوستان چلا گیا۔ اور ہوتے ہوتے خط و کتابت بھی بند ہو گئی۔

اب سُنیے اصل قصہ:۔

"اس روز میں غسل خانے میں گرم پانی کے ٹب میں بیٹھا غسل کر رہا تھا۔ اچانک میری نظر اس کرسی پر جس پر میں نے اپنے کپڑے رکھے تھے، پڑی۔ میرا دہی دوست جس سے میں نے وہ معاہدہ کیا تھا، اس کرسی پر بیٹھا تھا۔ وہ مسکرا مسکرا کر میری طرف دیکھ رہا تھا۔ اس کے بعد کیا ہوا اور میں ٹب سے کیسے نکلا، اس کے متعلق میں کچھ کہہ نہیں سکتا۔ میں نے غسل خانے کے فرش پر اپنے کو پڑا پایا۔ کرسی خالی تھی۔ یہ واقعہ مجھے ۱۹ر دسمبر ۱۷۹۹ء کو پیش آیا تھا۔ میں جب سوئیڈن سے واپس ایڈنبرا آیا تو مجھے میرے عزیز دوست کے انتقال کی اطلاع دی گئی۔ میرے دوست کا انتقال ۱۹ر دسمبر ۱۷۹۹ء کو ہوا تھا!"

اب ایک اور واقعہ سنیے:۔

موسیو کیٹلکس۔ڈی گرینج، جو حکمائے یورپ میں روحانیت کے مسئلے کے متعلق ایک مستند ہستی شمار ہوتے تھے، ایک واقعہ اس طرح بیان کرتے ہیں۔

"میری چچی کو جو بیاسی سال کی عمر میں فوت ہوئیں، ایک سہیلی سے بہت محبت تھی۔ ان دونوں بوڑھی خواتین نے ایک روز یہ عہد کیا کہ ہم دونوں میں سے جو پہلے مرے دوسری سے ضرور ملے۔ کچھ عرصے کے بعد میری چچی کی سہیلی دنیا سے چل بسی۔ چچی جان کو سہیلی سے جدا ہونے کا بہت صدمہ ہوا۔ سہیلی کی موت کے بعد ان کی صحت بھی خراب رہنے لگی۔ ایک روز شام کے وقت وہ اپنے پلنگ پر لیٹی ہوئی تھیں، اچانک ان کی نگاہ آرام کرسی پر پڑی۔ اس کرسی پر ان کی سہیلی بیٹھی ہوئی تھی۔ لیکن آج مرحومہ کے سر پر جو ٹوپی تھی وہ چچی جان نے پہلے کبھی نہیں دیکھی تھی۔ کچھ عرصے بعد مرحومہ کی بیٹی چچی جان کی عیادت کو آئی۔ چچی جان نے اس واقعہ کا ذکر اس عورت سے کیا۔ ٹوپی کے متعلق متوفّی کی بیٹی نے کہا کہ اس کی ماں کو جو کفن پہنایا گیا تھا، اس میں پرانی وضع کا ایک کنٹوپ بھی تھا۔ یہ کنٹوپ مرحومہ ہمیشہ سوتے وقت پہنا کرتی تھی۔ یہ واقعہ ۱۳ر مارچ ۱۸۹۹ء کا ہے۔"

ان دونوں واقعات سے "حیاتِ رُوح" کے مسئلے کو سمجھا جاسکتا ہے۔

(باقی باقی)

وڈیکون ٹیلی ویژن

زنبرگ میں ایک نیا کلینک قائم کیا گیا ہے جس کی عمارت انگریزی کے حرف "وائی" سے مشابہ ہے۔ اس کلینک میں طبّی اوزان کو اُبالنے کی جگہ غیر بنفشی شعاعوں کے ذریعے پاک کیا جاتا ہے۔ اس کے آپریشن کے کمروں میں ایکسرے مشین کے ساتھ ایک نئی قسم کا وڈیکون ٹیلی ویژن کیمرہ نصب کیا گیا ہے جس کی مدد سے سرجن اور اس کے مددگاروں کو آپریشن کی تمام پیچیدگیوں اور گہرائیوں کا پتہ چلتا رہتا ہے اور ٹیلی ویژن کے ذریعے آپریشن کے عمل کو کلینک کے دوسرے کمروں میں بھی دکھایا جاسکتا ہے۔

مضراتِ چشم

آنکھیں یقیناً بڑی نعمت ہیں۔ ہم ان کی انتہائی حفاظت کرتے ہیں۔ خود قدرت نے ان کے تحفظ کے پورے ساماں کیے ہیں۔ اس کے باوصف ایسی بہت سی چیزیں ہیں جو آنکھوں کو نقصان پہنچا دیتی ہیں اور ہم کو معلوم تک نہیں ہوتا۔ ذیل کے مضمون میں آنکھوں کو نقصان پہنچانے والی چیزوں (مضراتِ چشم) کا ذکر ہے۔ ان چیزوں کو سمجھ لینے سے ہم زیادہ بہتر طریق پر آنکھوں کی حفاظت کر سکتے ہیں۔

وراثت : کورچشمی ہم کو ورثے میں مل سکتی ہے۔ شادی سے قبل دولھا دلہن کو کسی ماہرِ چشم سے مشورہ کر لینا چاہیے تاکہ وہ ان خطرات سے آگاہ کر سکے جو ان کے بچوں کی نظر کو لاحق ہو سکتے ہیں۔ طبی تحقیقات کے مطابق ان مردوں اور عورتوں کی اولاد کو جو آپس میں ایک دوسرے کے رشتے دار ہوں، آنکھوں کی شکایت ہو سکتی ہے۔ ایسی صورت میں زیادہ احتیاط برتنی چاہیے۔

خسرہ : اگر نوجوان عورتیں شادی سے پہلے خسرہ میں مبتلا ہو جائیں تو اچھا ہے۔ یہ بیماری بہت معمولی ہوتی ہے اور چند دن میں جلد صاف ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر زمانۂ حمل میں عورت کو یہ مرض لاحق ہو تو بچے کی بینائی پر اس کا بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ پچاس فی صد صورتوں میں ایسے بچے مختلف امراضِ چشم میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

قبل از وقت پیدائش : طبی سائنس نے جو ترقی کر لی ہے، اس کی بدولت اب قبل از وقت پیدا ہو جانے والے بچوں کی زندگی بچا لی جاتی ہے لیکن ضرورت سے زیادہ آکسیجن پہنچانے کے باعث ان کی آنکھوں پر برا اثر پڑتا ہے۔ ایک اسپتال میں جہاں قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کی نگہداشت کی جاتی ہے، معائنے کے بعد پتہ چلا کہ بیس فی صد بچوں کی آنکھیں متاثر ہیں۔ اب اس اعتبار سے بھی ان کو بچانے کی کوشش کی جا رہی ہے۔

شکمِ مادر میں : اگر ماں یا باپ کو کوئی جنسی مرض لاحق ہو تو عموماً بچے بھی اس بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور ولادت کے وقت اس کا مظاہرہ التہابِ چشم سے ہوتا ہے جو اسی شکایت کا نتیجہ ہوتا ہے۔ دنیا کے بہت سے حصوں میں یہ مصیبت عام ہے لیکن اگر ولادت کے وقت قابلہ صحیح احتیاطی تدابیر اختیار کر لے تو بچے آئندہ زندگی میں کم سے کم اس عارضے سے نجات پا سکتے ہیں۔

بڑی آنکھیں : آنکھ کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ وہ ذرا بڑی ہو۔ حسین آنکھیں کوئی بھی پسند نہیں کرتا لیکن اگر ولادت کے وقت یا ایک ماہ کی عمر تک بچے کی آنکھیں غیر معمولی طور پر بڑی ہوں

تو سمجھنا چاہیے کہ وہ موتیا بند کا پیش خیمہ ہے کیوں کہ آنکھوں کے اندرونی اعصاب کے غیر معمولی کھنچاؤ کے باعث یہ کیفیت پیدا ہوتی ہے۔

بھینگاپن بہت سے بچے ولادت کے وقت بھینگے ہوتے ہیں اور بعض کی پتلیاں چھے ماہ کی عمر تک بھی صحیح حالت میں نہیں آتیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ان کی آنکھوں کی رگیں ضرورت سے زیادہ ڈھیلی یا کھنچی ہوئی ہیں۔ ضرورت ہے کہ ایسے بچوں کا علاج فوراً کیا جائے، جو اس عمر میں آسان ہے کیوں کہ جب رگیں اپنی جگہ پکڑ لیتی ہیں تو پھر ان کی درستی دشوار ہو جاتی ہے۔ بعض لوگ اس مغالطے میں رہتے ہیں کہ عمر بڑھنے کے ساتھ یہ شکایت خود بخود دور ہو جائے گی۔ آنکھوں کا درست ہونا صرف چہرے کی خوبصورتی ہی کے لیے ضروری نہیں ہے

بلکہ انجام کار بصارت بالکل معدوم بھی ہو جاتی ہے اور اس طرح ساری عمر کا روگ پیدا ہو جاتا ہے۔ بعض بھینگی آنکھیں خاص قسم کی عینکوں کے استعمال سے درست ہو جاتی ہیں اور بعض صورتوں میں دوسرے علاج ضروری ہیں لیکن کوئی نہ کوئی تدارک نو ماہ کی عمر سے پہلے کر لینا چاہیے۔ ایسے بعض بچوں کا آپریشن چار سال کی عمر تک ہو سکتا ہے لیکن جس قدر جلد ہو بہتر ہے۔ زیادہ تاخیر ہو جانے سے بعض دفعہ دونوں آنکھوں کی ایک ساتھ کام کرنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔

ضعفِ چشم : بہت سے بچے ایسے بھی ہوتے ہیں جو بھینگے تو نہیں ہوتے لیکن ان کی کوئی سی ایک آنکھ نسبتاً زیادہ کمزور ہوتی ہے اور وہ پوری طرح اپنا فعل انجام نہیں دے سکتی۔ اس نقص کو دور کرنے کے لیے بہتر آنکھ کو بند کرا کے کمزور آنکھ کی مناسب ورزش کرائی جائے جس سے آنکھ کی روشنی عموماً تیز ہو جاتی ہے۔ اکثر ماہرینِ چشم اس قدرتی طریقۂ علاج سے واقف ہوتے ہیں۔

خطرناک کھیل : کمسن بچوں کو ایسی چیزوں سے کھیلنے کی ہرگز اجازت نہ دی جائے جو نوک دار ہوتی ہیں، بلکہ ایسی چیزوں کو ان کے قریب بھی نہ آنے دیا جائے۔ سخت گیند سے کھیلنا بھی ان کے لیے مضر ہو سکتا ہے۔ اکثر کھیل کود میں آنکھ پر ایسی چوٹ لگتی ہے جو کورچشمی کا پیش خیمہ بن جاتی ہے۔

سفید دھند : اگر والدین کو بچے کی آنکھ میں سفید دھند کی کوئی لہر نظر آئے تو اس سے چشم پوشی نہ کی جائے۔ اس کا صاف مطلب یہ ہے کہ اندرونی گلٹیاں متورم ہو چلی ہیں۔ فوراً کسی معالج سے مشورہ کر کے علاج کرانا چاہیے ورنہ زیادہ نقصان پہنچ سکتا ہے۔

دردِ سر : آج کل زیادہ عمر والے لوگوں میں دردِ سر کی شکایت بہت عام ہو گئی ہے۔ لیکن اگر یہ شکایت بچوں کو لاحق ہو تو خاص توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ اگر بچہ جذباتی اعتبار سے پریشان ہو جائے یا اسے کوئی صدمہ پہنچے تو اس کا ردِ عمل اس کے معدے پر ہوتا ہے اور وہ بیمار پڑ جاتا ہے۔ پیٹ کی خرابی دردِ سر کا باعث ہوتی ہے لیکن اگر بچے کے سر میں بار بار درد رہنے لگے تو آنکھیں ضرور متاثر ہوں گی اور چشمہ لگانے کی سفارش کی جائے گی۔

نگاہ کی کمزوری : وہ بچے جن کی نگاہ بہت ہی کمزور ہو، تندرست آنکھوں والوں کے ساتھ اپنے مدرسوں میں گزارا کر سکتے ہیں اور یہ بات دس بارہ سال کی عمر تک سمجھ سکتی ہے۔ اس عمر سے پہلے کمزور نظر والے بچوں کو عینک کی ضرورت نہیں پڑ سکتی، بشرطیکہ باقاعدہ تعلیم دینے والے اُستاد ان کے مسائل کو سمجھنے اور انھیں حل کرنے کی صحیح کوشش کریں۔ خواہ کچھ بھی ہو، کمزور نگاہ والے بچوں کو اندھوں کے مدرسوں میں ہرگز نہ بھیجیے اگر آئندہ زندگی میں جب کہ نگاہ واقعی جواب دے جائے ان کو بریل حروف کے ذریعے تعلیم دینا ہو تو کوئی خاص دقت نہیں ہوگی۔

کام کی زیادتی : دس اور چودہ سال کی عمروں کے درمیان جب کہ عہدِ نوجوانی کا آغاز ہو، عموماً ضعفِ نظر کی شکایت لاحق ہوتی ہے جس کا مدرسے کے کام سے کوئی تعلق نہیں ہوتا کیوں کہ یہ شکایت انھیں بھی ہوتی ہے جو مدرسوں میں نہیں پڑھتے۔ یہ کام کی زیادتی کا نتیجہ نہیں ہوتا بلکہ آنکھوں کے نشو و نما کا نقص سمجھا جاتا ہے اور کبھی کبھی یہ عارضہ ورثے میں ملتا ہے۔ ایسے بچوں کو مدرسے کے کام سے باز رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بیشتر صورتوں میں عینک کا استعمال قدرتی کمی کو پورا کر دیتا ہے۔

ذیابیطس : بہت ضروری ہے کہ ذیابیطس کا شروع ہی میں پتہ لگا لیا جائے کیونکہ اکثر دیکھا گیا ہے کہ اگر اس بیماری کی کیفیت معمولی ہو تب بھی اس کا بُرا اثر بصارت پر پڑنے لگتا ہے۔

روہوں کا علاج : آنکھوں میں روہے پڑنا ایک ایسا عارضہ ہے جو قدیم ترین زمانے سے انسان کو پریشان کیے ہوئے ہے اور بہت ہی عام بھی ہے۔ یہ مرض لاحق ہو جائے تو بہت مشکل سے دور ہوتا ہے اور عموماً اس دوران میں بصارت کو زائل ہی کر دیتا ہے۔ یہ شکایت ایک وائرس سے لاحق ہوتی ہے اور عموماً گندی غلیظ انگلیوں، تولیوں اور خراب کپڑوں وغیرہ سے پھیلتی ہے۔ بعض دفعہ ساری کی ساری آبادی اس میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ جنوبی یورپ کے ملکوں اور شمالی و جنوبی امریکا کے بعض حصوں میں بھی یہ مرض ذرا کم شدت کے ساتھ پایا جاتا ہے۔ اس کا علاج جدید ادویہ سے ممکن ہے۔ اگر شروع ہی میں مریض کی دیکھ بھال اور علاج کا خیال رکھ لیا جائے تو گھرانے کے دوسرے افراد اس میں مبتلا ہونے سے بچ سکتے ہیں اور معذوری کی پیچیدگیوں سے نجات پائی جا سکتی ہے۔ بہت سے ملکوں نے عالمی ادارۂ صحت اور اقوامِ متحدہ کے بچوں کے فنڈ کی امداد سے اس بیماری پر روک تھام کی مہم شروع کر رکھی ہے۔

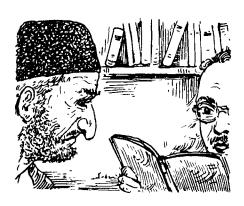
کام کے وقت نقصان : آنکھوں کے بیشتر حادثات جو کارخانوں میں رُونما ہوتے ہیں، آسانی سے دور کیے جا سکتے ہیں، بشرطیکہ صحیح احتیاط برتی جائے اور کام کرنے والے حفاظتی قواعد کا احترام کریں محض حفاظت

کی عینک آنکھوں پر لگا لینے سے بہت سے حادثات میں آنکھوں کو بچایا جا سکتا ہو۔ پگھلی ہوئی دھات کے داغ خاص طور پر بہت خطرناک ہوتے ہیں۔ القلی سے جو داغ پڑتے ہیں وہ تیزاب کے داغوں سے بھی

زیادہ بُرے ہوتے ہیں۔ جب چونا پانی میں ڈال کر بجھایا جا رہا ہو اس کی بھاپ سے بچنا ضروری ہو۔ اس سے بصارت عموماً زائل ہو جاتی ہو۔ اگر کبھی ایسی صورت پیدا ہو جائے تو صاف پانی سے فوراً منہ دھو کر آنکھوں کو صاف کر لیا جائے اور بہتر ہو کہ کسی مُعالجِ چشم سے مشورہ کر لیا جائے۔ حادثات سے جو خواہ مخواہ کا نقصان بصارت کو پہنچتا ہو اس سے بچنے کی ذمہ داری حکومت، کارخانے کے مالک، مزدور اور صنعتوں سے متعلق معالجین پر یکساں پڑتی ہو۔

موتیا بند کا خطرہ: کور چشمی کا دوسرا بڑا سبب موتیا بند ہونا ہو جو عموماً پچاس سال کی عمر کے بعد رونما ہوتا ہو اور عموماً سارے گھرانے میں پھیلتا ہو۔ وہ اس رطوبت پر جو آنکھ کے ڈھیلے میں بھری ہوتی ہو، بڑھتے ہوئے دباؤ کے باعث لاحق ہوتا ہے، اس کا صحیح سبب معلوم نہیں ہو۔ اگر اس شکایت کے لاحق ہونے پر علاج میں دیر کی جائے تو بارہ پندرہ فی صد صورتوں میں بصارت کا بالکل ختم ہو جانا یقینی ہو۔ تاہم موتیا بند کا علاج ممکن ہو یا کم سے کم اس پر قابو پایا جا سکتا ہو، بشرطیکہ (۱) اس کی تشخیص جلد ہو جائے، خواہ شروع میں اس سے کوئی تکلیف نہ پہنچتی ہو لیکن اس کو نظر انداز کرنا مناسب نہیں ہو۔ پچاس سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے لازمی ہو کہ وہ خاص احتیاط کے ساتھ معائنہ کراتے رہیں۔ (۲) علاج بعض دفعہ چند گھنٹوں میں ہو جاتا ہو اور بعض دفعہ چند مہینے لگتے ہیں، لیکن صبر کے ساتھ اسے جاری رکھا جائے۔ اگر علاج کامیاب ہو تو نظر کو زیادہ نقصان پہنچنا ختم ہو جاتا ہو۔ وہ لوگ جو لاپروائی برتتے ہیں انجام کار بصارت کھو بیٹھتے ہیں۔

عمل جراحی: آنکھوں کی بہت سی شکایات جو انجام کار اندھے پن کا پیش خیمہ ہوتی ہیں، عمل جراحی کے ذریعے بہت کامیابی کے ساتھ دور کی جا سکتی ہیں، یا ان کو آگے بڑھنے سے روکا جا سکتا ہو۔ اس عمل میں آنکھ پر چھا جانے والی جھلّی کا دور کیا جانا شامل ہو۔ اس کی علامت یہ ہو کہ آنکھوں میں کبھی کبھی روشنی کی ایک چمک سی محسوس ہوتی ہو، یا سیاہ نقطے نگاہ کے سامنے ظاہر ہوتے ہیں۔ آنکھ کے اندر سے بھی پیدا ہو جاتے ہیں (یہ شکایت کسی بھی عمر میں لاحق ہو سکتی ہو۔ ویسے چار سال کے بچوں میں عام ہو) کبھی چھوت کی بیماری، کسی حادثے، کیمیائی داغ وغیرہ سے قرنیہ کو نقصان پہنچ جاتا ہو۔ اس کی صورت یہ ہو کہ جراحی کے ذریعے قرنیہ میں پیوند لگا دیا جاتا ہے۔

بڑی عمر میں: ایک مشہور ماہرِ چشم کا کہنا ہے کہ کوئی آنکھ ایک سو سال

تک برقرار رہنے کے لیے نہیں ہے اور اسّی سال کی عمر کے بعد تو عموماً اندھاپن اپنا رنگ جما ہی دیتا ہے۔ بعض دفعہ محض ضعیفی کور چشمی کا باعث ہوتی ہے۔ دل اور دورانِ خون کی شکایات، ذیابیطس اور بڑھاپے کی ایسی ہی شکایات بھی اس کا سبب ہوتی ہیں۔ قرنیہ کی ساخت میں نقص پیدا ہو جانے سے مطالعہ ممکن نہیں رہتا اور بہت سے لوگوں کے لیے یہ اندھے پن کے مترادف ہوتا ہے۔ اگر اس ضمن میں بھی علاج جلد جلد شروع کر دیا جائے تو روک تھام ہو سکتی ہے لیکن کسی معجزے کی توقع نہیں کرنی چاہیے۔

پاکستان کی معاشی ترقی کے لئے
چھوٹی اور بڑی صنعتوں کی
متوازن ترقی ضروری ہے۔
اشیائے صَرف کی وسیع پیمانے پر
پیداوار میں جو دُشواریاں پیش آتی
ہیں جدید صنعتی مشینیں ان کا
بہترین حل ہیں۔
چھوٹی صنعتیں موروثی فنون لطیفہ کی
پرورش و سرپرستی کرنے کے علاوہ
فنکاروں اور دستکاروں کیلئے وسیع
ذرائع روزگار مہیا کرکے زندگی کے
معیار کو بلند کرتی ہیں۔

معاشی خوشحالی کی مضبوط بنیادیں !

آج تک پی۔آئی۔ڈی۔سی کی کوششیں
صرف بڑی صنعتوں کے فروغ تک ہی
محدود تھیں لیکن اب مغربی پاکستان
صنعتی ترقیاتی کارپوریشن کو چھوٹی
صنعتوں کی جدید طریق پر ترقی کی
ذمہ داری بھی سونپ دی گئی ہے۔
یہ صنعتیں بھی اہل ملک کی خوشحالی کیلئے
پوری طرح کارگر ہونی چاہئیں۔
مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن
اس فرض پر اپنی گذشتہ کامیاب
روایات کے مطابق مستعد ہے۔

مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن
کی نئی اور اہم مہم
چھوٹی اور بڑی دونوں
صنعتوں کی
یکساں ترقی

WEST PAKISTAN INDUSTRIAL DEVELOPMENT CORPORATION
• KARACHI •

مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن

NATIONAL 327 B

نوجوانی کا آغاز ناشتہ کے وقت ہوتا ہے

قسط نمبر ۹

ہیلارڈ کارڈیل

"زندگی کا آغاز چالیس سال کی عمر میں ہوتا ہے" صرف اُسی وقت جب کہ آپ کی ادھیڑ عمر کا زمانہ اُن خطرناک امراض سے محفوظ رہے جو چالیسویں سالگرہ کے ساتھ چُپ چُپاتے پیدا ہوجاتے ہیں۔ لیکن شاید آپ نے غور نہیں کیا کہ درحقیقت جوانی کا آغاز ناشتہ کے وقت ہوا کرتا ہے۔ اگرچہ آپ نے محسوس نہ کیا ہو، مگر دن بھر کے لیے آپ کے مَیلانِ طبع یا مزاج وطبیعت کی صورت گری آپ کے صبح کے ناشتہ کی نوعیت کے لحاظ سے ہوا کرتی ہے۔

اگر آپ نے اپنے ناشتہ میں وافر نشاستہ دار غذائیں نوشِ جان کی ہیں تو گو دن کا آغاز ایک عارضی سیری اور تسکین کے ساتھ ہوتا ہے، تاہم اس سے آپ کا ہاضمہ بہت سی دیر ہضم غذا سے گراں بار ہوگا اور آپ کو دن بھر ڈکاریں اور اُبکائیاں آتی رہیں گی۔

زیادہ دیر نہیں گزرے گی کہ اس غیر منہضم اور دیر ہضم غذا سے آپ کے انہضامی خط میں گیس (ہوا) پیدا ہو کر جمع ہوجائے گی اور سینہ میں دل پر دباؤ ڈالنا شروع کردے گی۔ آپ بے چینی اور تکلیف محسوس کرنے لگیں گے اور سوچتے ہیں کہ اس ناشتہ سے تو بستر میں پڑا رہنا ہی بہتر ہوتا۔

خستہ و درماندہ، تھکے ہوئے

بہ ظاہر رات بھر کی استراحت و آسودگی سے آپ کو چنداں فائدہ نہیں پہنچا کیوں کہ آپ اب صبح ہونے کے بعد جلد پھر تکان و خستگی محسوس کررہے ہیں۔

آپ کے لیے پھلوں کے رس، توس اور کافی کا ہلکا ناشتہ بھی کافی غذائیت بخش نہیں ہوسکتا، کیوں کہ اس سے آپ کا بھوکا جسم صبح کے بعد دن بھر کے محنت طلب کاموں کو قوت و توانائی اور کارکردگی کے ساتھ سرانجام دینے سے قاصر رہ جاتا ہے۔

دراصل ناشتہ سے مُراد "افطار" یا روزہ کھولنا ہے۔ آپ تقریبًا بارہ گھنٹے تک بے غذا روزہ دار رہ کر صبح ناشتہ کے وقت روزہ کھولتے ہیں۔ اس کے لیے تو اچھا "تگڑا" ناشتہ مطلوب ہے۔

اچھا تگڑا ناشتہ

ایک اچھا طاقت و توانائی بخش ناشتہ وہ ہے، جس میں پھلوں کے ساتھ (سالم یا تراشے ہوئے سانٹرس پھل، نہ کہ صرف ان کا رس، خربوزہ یا تربوز، بیر، کھجور، انناس یا دوسرے تازہ پھل یا خشک میوے)، انڈوں کا خاگینہ شامل ہو، جس میں

خشک بے ملائی دودھ کا سفوف اور پنیر خوشبو اور مزید پروٹین حاصل کرنے کے لیے ملا لیا گیا ہو۔

بعض اصحاب ناشتہ مطلق کرتے ہی نہیں یہ نہایت بُری عادت ہے، خاص کر اس شخص کے لیے جو اپنے جسم و دماغ کو قوی، توانا اور جوانی سے بھرپور رکھنا چاہتا ہے۔

بہت سے مَرد (اور خاص طور سے عورتیں) یہ غلط فہمی رکھتے ہیں کہ ناشتہ ترک کرنے سے اُن کے بدن کی چربی کم ہو کر وزن گھٹ جائے گا۔ مثلاً میری ایک تنا سا خاتون، جن کی عمر چالیس سال کے قریب ہے، "غذائی پرہیز" کی بڑی شیدائی ہیں۔ وہ ناشتہ چھوڑ کر روزانہ صبح کے وقت اپنے گڑگڑاتے ہوئے معدہ کی تسکین کے لیے بہت گاڑھی تیز سیاہ کافی کی کئی کئی پیالیاں نوش کر، جا کر کے ایک دو سگرٹ کے کش لینے کی عادی ہیں۔ یہ کہنا تحصیلِ حاصل ہوگا کہ یہ صاحبہ نہایت بے چین اور مضطرب الاعصاب (عصبی) طبیعت رکھتی ہیں اور اکثر اوقات بے عقلی کی باتیں کیا کرتی ہیں اور سب سے بڑھ کر یہ ہے کہ وہ اپنی اصلی عمر سے کم از کم پانچ سات سال زیادہ سن رسیدہ نظر آتی ہیں۔

(باقی صفحہ ۴۲ پر)

۱۲ مہینے صحت مند اور

بشاش رہیے!

ماہ بہ ماہ تکلیف اٹھانے اور کسل مند رہنے کی بجائے
مستورین کا باقاعدہ استعمال شروع کر دیجیئے۔
اس سے آپ کے معمولات میں باقاعدگی اور صحت میں
خوشگوار تبدیلی پیدا ہو جائے گی۔
مستورین خواتین کے لئے ایک عمدہ ٹانک اور انکی
عمومی تکالیف کا مؤثر علاج ہے۔

masturin

مستورین

نسائی تکالیف کا علاج
اور محافظ صحت

ہمدرد (وقف) لیبوریٹریز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چٹاگانگ

بے خوابی کے متعلق جدید ترین تحقیقات

فرض کیجیے ایک ایسا نسخہ ہمارے ہاتھ لگ گیا ہے جس کی مدد سے ہم سب کو دیکھ سکتے ہیں اور ہمیں کوئی نہیں دیکھ سکتا اور اس نسخہ سے کام لے کر ہم لوگوں کی خواب گاہوں کا دورہ کرنے کے لیے نکلے ہیں۔ ہمارا مقصد یہ ہے کہ ہم یہ دیکھیں کہ لوگ کس طرح سوتے ہیں۔

یہ امر قریب قریب یقینی ہے کہ ہم پچاس ساٹھ فی صد لوگوں کو اپنے بستروں پر کروٹیں بدلتے ہوئے، آہیں بھرتے ہوئے، بڑبڑاتے ہوئے اور بے خوابی کو کوستے ہوئے پائیں گے۔

اگر تم بھی بے خوابی کا شکار ہو تو یہ سمجھ بیٹھنا غلط ہے کہ تنہا تمھیں ہی اس مصیبت کا سامنا ہے بلکہ شاید تمھیں یہ سُن کر اطمینان ہو کہ ابراہم لنکن، تھیوڈور روزولٹ، ٹامس ایلوا ایڈیسن، نتز جیرالڈ گریٹا گاربو اور جوشوا لوگن جیسے مشہور لوگ اس خاص حیثیت سے تمہاری برادری میں شامل ہیں۔ ہمارے ملک میں ابھی اس قسم کے شمار و اعداد تیار نہیں کیے جاتے ورنہ خدا جانے ایسے ممتاز اور مقتدر لوگوں کی فہرست کتنی طویل ہو جاتی جو ساری ساری راتیں آنکھوں میں گزارتے ہیں۔

ایک سال کے اندر صرف امریکا میں تین ارب چھتیس کروڑ خواب آور گولیاں استعمال کی گئیں وہ اس سے علیحدہ ہیں۔

گو خواب کے متعلق سائنس کی دُنیا ابھی دھندلی ہے پھر بھی پچھلے پچیس ۲۵ تیس ۳۰ برس میں نیند کے متعلق بہت مفید معلومات فراہم ہو گئی ہے۔ محققین نے ٹرامسو، ناروے کا سفر کیا تاکہ آدھی رات کے سورج کی سرزمین کے باشندوں کی سونے کی عادتوں کا مطالعہ کریں۔ وہ کینٹکی کی زبردست کھوہ میں جا کر رہے تاکہ یہ دیکھیں کہ ۱۵۰ فیٹ زیرزمین بالکل تاریک اور مرطوب خاموشی میں آٹھ گھنٹے کی نیند کا دَور جس کے ہم عادی ہیں بدل سکتا ہے یا نہیں۔

ان ماہرین نے یہ بھی بتایا کہ مردوں کی بہ نسبت عورتیں بے خوابی میں زیادہ مبتلا ہوتی ہیں حالاں کہ انھیں مردوں سے ایک گھنٹہ زیادہ نیند کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ بھی کہا کہ گرمی کا موسم نیند کے لیے سب سے زیادہ برا موسم ہے۔ ماہرین کی رائے ہے کہ سونے سے پہلے ہلکی غذا یا بھاری غذا یا مشروبات کا بے خوابی پر کوئی خاص اثر نہیں پڑتا۔

ارسطو نے کہا تھا، "چھ ۶ گھنٹے کی نیند مردوں کے لیے ضروری ہے، سات گھنٹے کی عورتوں کے لیے اور آٹھ گھنٹے کی بیوقوفوں کے لیے"۔ لیکن ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آج کل ہمیں سات اور آٹھ گھنٹے کے درمیان نیند درکار ہوتی ہے۔

طویل عرصے تک نیند سے محروم رہنے سے جنون اور پاگل پن پیدا ہو سکتا ہے مگر اس سے آدمی ہلاک نہیں ہوتا، خواہ بے خوابی کتنی ہی زیادہ کیوں نہ ہو پھر بھی انسان زندہ رہتا ہے، گو وہ اس مرض سے اس قدر پریشان ہو جاتا ہے کہ موت کو زندگی پر ترجیح دینے لگتا ہے۔

بعض سائنس دانوں کی رائے ہے کہ بے خوابی سے نجات حاصل کرنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ اس بات کو نظر میں رکھا جائے کہ ہمیں نیند کس طرح آتی ہے۔ ماہرین نفسیات نے ایک بیداری کا مرکز معلوم کیا ہے، وہ نسوں کا ایک جال ہے جو کھوپری کے نچلے حصّے سے دماغ کے اندر تک پھیلا ہوا ہے۔ پٹھے، نسیں اور اعضائے حاسّہ اس مرکز تک لہریں بھیجتے رہتے ہیں جو ان کو دماغ تک پہنچا دیتا ہے۔

معمول کے مطابق تمہارا جسم دن کے ختم ہونے پر دماغ تک "جاگتے رہو"، کے سگنل بھیجنا برابر کم کرتا جاتا ہے، غنودگی طاری ہونے لگتی ہے اور تم بستر پر جا لیٹتے ہو اور اپنی آنکھیں بند کر لیتے ہو اور اس طرح اعصابی تحریک

کا سب سے قوی ذریعہ مسدود کر دیتے ہو، جلد ہی پُر امید انداز میں غفلت کا احساس تم پر طاری ہو جاتا ہے۔

پھر قبل خواب کی کیفیت شروع ہوتی جو اپنے ساتھ پٹھوں کی استراحت لاتی ہے اور اسی کے ساتھ تمھاری خودی کی گرفت ڈھیلی پڑ جاتی ہے۔ اکثر اوقات خواب دیکھنے کی یہی منزل ہوتی ہے! پھر اس کے بعد والی منزل یعنی "ہلکی نیند" میں عموماً خواب نظر آتے ہیں، اس کے بعد تمھاری نیند گہری ہو جاتی ہے جو دو یا تین گھنٹے تک رہتی ہے، پھر طریق عمل معکوس ہو جاتا ہے۔

خواب اور بیداری کے اس دور کو نظر میں رکھو تو بہت جلد تم پر بے خوابی کی پیچیدگیوں سے اس کی مطابقت واضح ہو جائے گی۔ اکثر لوگوں کا خیال یہ ہے کہ بے خوابی کے مریض وہ لوگ ہوتے ہیں جنھیں نیند نہیں آتی، مگر یہی ساری داستان نہیں ہے۔ نیند کے مسائل کے ماہرین کی ایک خاص جماعت نے "نیو انگلینڈ میڈیکل جرنل" میں لکھتے ہوئے چار مختلف قسموں میں منقسم کیا ہے۔

پہلی قسم میں وہ لوگ شامل ہیں جو اعصابی خلل میں مبتلا ہیں۔ انتہائی مصروفیت اور محنت و مشقت میں دن گزارتے ہیں۔ ہر چھوٹی سے چھوٹی چیز پر نظر رکھتے ہیں۔ کسی کا کیا ہوا کام ان کی نظر پر نہیں چڑھتا۔ اپنے بچوں یا اپنے ماتحتوں کے ساتھ بہت سختی سے پیش آتے ہیں۔ ایسے لوگ تمام دن تناؤ اور کھنچاؤ کی حالت میں رہتے ہیں اور جب رات آتی ہے تو وہ اپنے پٹھوں اور اپنی نسوں کو "جاگتے رہو" کے اشارات دماغ تک پہنچنے سے نہیں روک سکتے۔ وہ گھنٹوں نیند سے مقابلہ کرتے رہتے ہیں اور آخر کار بالکل تھک کر چور چور ہو جاتے ہیں اور صبح کو پریشان حال بستر سے اٹھتے ہیں۔

دوسری قسم میں وہ لوگ شامل ہیں جو گو بظاہر بے خوابی کا شکار نہیں معلوم ہوتے مگر سارا دن نیند کی شکایت کرتے رہتے ہیں اور کرسی پر بیٹھے بیٹھے اونگھتے رہتے ہیں۔ رات کو جلد سے جلد سو جانے کی کوشش کرتے ہیں اور بستر پر لیٹتے ہی سو جاتے ہیں، لیکن تین یا چار بجے رات کو ان کی آنکھ کھل جاتی ہے اور صبح تک کسی طرح نیند نہیں آتی۔

تیسری قسم میں وہ لوگ داخل ہیں جن کی نیند ناقص ہوتی ہے۔ رات کو چار پانچ مرتبہ ان کی آنکھ کھلتی ہے۔ یہ شکایت طبی اصطلاح میں "وقفہ دار بے خوابی" کہلاتی ہے۔ نیند کے انتظار میں کروٹیں بدلتے ہوئے انھیں اکثر پسینہ آجاتا ہے اور دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے۔

چوتھی قسم میں وہ لوگ شامل ہیں جو ایمانداری کے ساتھ اس بات میں یقین رکھتے ہیں کہ انھیں ہفتوں اور مہینوں سے نیند نہیں آئی ہے۔ حال ہی میں ایک بوڑھے انگریز کسان نے قسم کھا کے بیان کیا کہ میں نے ۳۸ برس سے آنکھ تک نہیں جھپکائی ہے۔

عام طور پر یہ "کبھی نہ سونے والے" بے خوابی سے بہت خوف زدہ ہوتے ہیں اور کہتے ہیں کہ وہ ہماری تن درستی کو برباد کر دے گی۔ "نیو انگلینڈ میڈیکل جرنل" کی رائے یہ ہے کہ "حقیقت میں یہ لوگ بہت ہی ہلکے سونے والے ہوتے ہیں۔ غالباً ان کی نیند ان کے لیے کافی ہوتی ہے مگر ان کو اس بات کا یقین دلانا ناممکن نہیں تو بہت مشکل ضرور ہے۔

سوال یہ ہے کہ ان مختلف قسم کی بے خوابیوں کے اسباب اور علاج کیا ہیں؟

ایک سبب جو اکثر واقع ہوتا رہتا ہے شور ہے۔ ہمارا سماعت کا احساس ہماری بینائی کے احساس سے زیادہ دیرپا ہوتا ہے اور یہ احساس تمام تر اس وقت مفقود ہوتا ہے جب ہم بالکل غافل سو جاتے ہیں۔ نیند سے قبل کی حالت میں گھڑی کی ٹک ٹک یا ٹونٹی سے پانی کا گرنا یا دروازہ کھلنے کی آواز ہماری غنودگی میں داخل ہو جاتی ہے۔ زیادہ شور ہمارے پٹھوں پر تناؤ پیدا کر دیتا ہے اور تنے ہوئے پٹھے اور نسیں ہی "جاگتے رہو" کے اشارے دماغ تک بھیجتے رہتے ہیں۔

ایک امتحان سے معلوم ہوا کہ پاس والی سڑک سے ایک ٹرک کے گزرنے کے شور نے ایک سوتے ہوئے آدمی کے پٹھوں میں اتنا تناؤ پیدا کر دیا جتنا دو پونڈ وزن اٹھانے سے پیدا ہوتا ہے۔ شور و غل سے ممکن ہے ہم بیدار نہ ہوں پھر بھی وہ ہمارے خون کا دباؤ بڑھا دیتا ہے اور ہماری نیند کو ہلکا کر دیتا اور وہ زیادہ تازگی بخش نہیں رہتی۔

ایک اور سبب بے خوابی کا جس کی طرف بہت کم توجہ کی گئی ہے رنگ ہے۔ ایک ڈاکٹر نے بتایا کہ میں ایک عورت کا علاج کر رہا تھا جو شدید بے خوابی میں مبتلا تھی۔ خواب آور گولیاں دیں۔ عمل توجہ کے ذریعہ علاج کیا کسی چیز سے فائدہ نہیں ہوا۔ آخر کار ڈاکٹر خود اپنی مریضہ کے گھر گیا اور جب اس کے سونے کے کمرے میں پہنچا تو یہ دیکھ کر چونک پڑا کہ وہ گہرے پیلے رنگ

سے رنگا ہوا تھا اور پردے بہت گہرے سرخ رنگ کے تھے اس نے عورت سے کہا کہ تم نے اپنا کمرہ ایسا بنا رکھا ہے کہ اگر مردہ آدمی اس کمرے میں سوتو وہ بھی جاگ پڑے گا؟ عورت نے کہا کہ مجھے یہ رنگ بہت پسند ہیں۔ مگر ڈاکٹر نے اسے ہدایت کی کہ کمرے کو نیلے رنگ سے پتوائے۔ اس ہدایت کی تعمیل ہونے کے فوراً بعد اس عورت کی بے خوابی رخصت ہوگئی۔

کمرے کا درجۂ حرارت بھی نیند پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ ہمارا گرمی اور سردی کا احساس گہری نیند میں بھی باقی رہتا ہے۔ محققین کا بیان ہے کہ نارمل نوجوان ایک ایسے کمرے میں زیادہ آرام سے سو سکتا ہے جس کا درجۂ حرارت ۶۰ سے ۶۵ ڈگری تک ہو۔ جب پارہ چڑھ جاتا ہے تو نیند بھاگ جاتی ہے۔

جسم کا درجۂ حرارت بھی نیند کو متاثر کرتا ہے۔ تحقیق کرنے والے اس نتیجے پر پہنچے کہ ہمارا جسم صبح سے شام تک یکساں طور پر ۹۸٫۶ ڈگری کا معیار قائم نہیں رکھتا۔ جسم کا درجۂ حرارت اُس وقت کم ہو جاتا ہے جب ہم سوتے ہیں، اور زیادہ ہو جاتا ہے جب ہم بیدار ہوتے ہیں۔ بہت سے لوگوں میں مگر سب میں نہیں، درجۂ حرارت کا یہ دور بدلا جا سکتا ہے۔ ایک امتحان کے دوران میں جو لوگ آدھی رات تک جاگتے رہتے تھے دس بجے رات کو سونے کے لیے لیٹ گئے۔ ایک ہفتہ کے اندر وہ اچھی طرح سونے لگے۔

مزمن بے خوابی کا خاص سبب بے چین ذہن ہے، جرم اور خطا کاری کا احساس، بے حفاظتی اور بے امنی کا احساس، حد سے زیادہ اولوالعزمی، دبے ہوئے جذبات، یہ سب بے خوابی پیدا کرتے ہیں اور جب انسان بستر پر لیٹ کر اپنے گزرے ہوئے زمانے پر تلذذ الذات اور اپنے آنے والے زمانہ کے متعلق فکروں میں مبتلا ہوتا ہے تو جہاں تک نیند کا سوال ہے نتائج مصیبت خیز ہو سکتے ہیں۔

بے خوابی کا خطرہ نیند کے مسائل میں دشوار ترین مسئلہ ہے۔ چند بار قوت آزمائی کرنے کے بعد اس وہم کا شکار جب بستر پر سونے کے لیے لیٹتا ہے تو یہ خوف کہ مجھے نیند نہیں آئے گی اُسے پہلے سے بے لوچ اور سخت بنائے ہوئے ہوتا ہے، اس لیے قدرتی طور پر اس کا خوف صحیح ثابت ہوتا ہے۔

دوسرا خوف خود نیند آنے کا خوف ہوتا ہے۔ یہ خوف شدید جذباتی ہیجان کی نشان دہی کرتا ہے۔ مثلاً ایک شخص تھا جس کا خیال یہ تھا کہ اگر وہ سو گیا تو نیند میں اپنی بیوی کو مار ڈالے گا۔ اس سے بھی زیادہ خطرناک نیند کی بالکل پروا نہ کرنا ہے۔ یہ علامت ہے جنون اور دماغی خلل کی۔

بے خوابی کے مرض سے چھٹکارا پانے کے خواہش مندوں کو بھی دو قسموں میں منقسم کیا جا سکتا ہے۔ ایک تو وہ ہیں جو خواب آور گولیاں کھاتے رہتے ہیں اور دوسرے وہ ہیں جو ان گولیوں سے دور بھاگتے ہیں وہ نوم توجیہ سے لے کر ٹھنڈے پانی کے چھینٹوں تک سارے جتن کرتے ہیں۔ ان دونوں میں سے کوئی بھی سو فی صدی سیدھے راستے پر نہیں ہے بعض موقعوں پر بے خوابی سے جنگ آزما ہونے کی بہ نسبت ایک خواب آور گولی کھا نا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ سوائے زکام کے بہت ہی کم امراض ایسے ہیں جن میں خود علاجی اتنی زیادہ عام ہے جتنی بے خوابی میں ہے اور شاید کسی مرض میں خود علاجی اتنی حماقت آمیز نہیں ہوتی جتنی بے خوابی کی خود علاجی ہے۔ صرف ایک اچھی تربیت پایا ہوا ہوشیار معالج ان گولیوں کی بھول بھلیاں میں جن سے آج کل بازار بھرا ہوا ہے، راستہ نکال سکتا ہے اور ایسی گولی منتخب کر سکتا ہے جو تمہاری بے خوابی کے لیے مفید ثابت ہو سکے۔ خواب آور گولیاں اپنے عمل اور تاثیر میں مختلف ہوتی ہیں اور ان کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک قسم ان گولیوں کی وہ ہے جو اس مقصد سے بنائی جاتی ہیں کہ بے خوابی کو فوراً ختم کر دے اور ان کے کھاتے ہی نیند آجائے۔ دوسری قسم میں وہ گولیاں داخل ہیں جو آخر شب کی مزمن بے خوابی کو دور کرنے کے لیے آہستہ آہستہ عمل کرتی ہیں۔

کچھ مسکن دواؤں سے بھی ——— جو بھی مختلف قسم کی ہوتی ہیں ——— خواب آور گولیوں کا کام لیا جاتا ہے اور ان میں سے بعض مسکن دوائیں بہت مفید ثابت ہوئی ہیں۔ وہ ایک بے خواب آدمی پر نیند طاری نہیں کرتیں، بلکہ اس کی تنی ہوئی نسوں اور پٹھوں کو ڈھیلا کر دیتی ہیں اس کے بعد اسے نیند آجاتی ہے۔

خواب آور گولیاں کتنی ہی مفید کیوں نہ ہوں بعض معالج اس امر پر متفق ہیں کہ بے خوابی کے علاج کے لیے ان پر بھروسہ نہیں کیا جا سکتا۔ وہ کہتے ہیں کہ بے خوابی کا بنیادی سبب ہمیشہ جذباتی ہوتا ہے اور نوم توجیہ کے ذریعہ اس مرض کا علاج ہونا چاہیے۔

جو لوگ خواب آور گولیوں کے استعمال کے خلاف ہیں انھوں نے نیند پر قابو طلب ہونے کی بہت سی تدبیریں نکال لی ہیں، ان میں سے

ایک نہایت عمدہ تدبیر وہ ہے جو ڈاکٹر نتیھنیبل کیٹمان نے بتائی ہے۔ ڈاکٹر موصوف ۶۸۰۰ راتوں تک انسان کی سونے کی عادتوں کا مطالعہ کرنے کے بعد اس نتیجہ پر پہنچے کہ بے خوابی سے نجات پانے کے لیے اہم بات یہ ہے کہ سونے کا ایک وقت معیّن کر لو اور روزانہ رات کو ٹھیک اسی وقت سونے کے لیے بستر پر پہنچ جاؤ۔ اس حل کے سوا اور جتنے حل ہیں وہ کچھ انفرادی سے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ جو تدبیر ایک آدمی کی بے خوابی کا علاج ہے وہ دوسرے آدمی میں اور زیادہ بے خوابی کا سبب بن جائے۔

کچھ لوگوں کے لیے نوم توجیہ کا عمل مفید ثابت ہوا ہے۔ ڈاکٹر ایک خاص وقت مقرر کر کے مریض کو سُلا دیتا ہے۔ پھر اسی عمل کو روزانہ اُسی وقت دہراتا ہے۔ اکثر اوقات اس کا اچھا اثر ہوتا ہے، لیکن کسی روز اگر رات گئے تک جاگنے کی ضرورت ہو، فرض کرو سینما چلے گئے یا کسی جلسے یا پارٹی میں شرکت کی وجہ زیادہ دیر تک جاگنے کی ضرورت پڑی تو اپنے سونے کے وقت تمھیں نیند آجائے گی اور ممکن ہے تم کھڑے ہی کھڑے سو جاؤ۔

طالبانِ خواب کی مقبول بھیڑ یں گننی خود پر طاری کیا ہوا نوم توجیہ کا عمل ہے۔ کوئی با ترتیب متنا سب آواز بھی یہی فرض انجام دیتی ہے۔ کسی چیز کی طرف ٹکٹکی لگا کے دیکھنے سے بھی۔ مثلاً دیوار یا چھت کے کسی دھبّے کی طرف بعض لوگوں کو نیند آجاتی ہے۔

سب سے آخر میں اس بات کا خیال رکھو کہ اگر تم بے خوابی کا شکار ہو تو بے خوابی سے لڑائی مول نہ لو۔ دوپہر کے کھانے کے بعد ایک گھنٹہ سو لینا بھی بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ خواب کے سائنس داں کہتے ہیں کہ دوپہر کے کھانے کے بعد یا کھانے سے پہلے آدھ گھنٹے سو لینا رات کو تین گھنٹے سونے کے برابر ہے۔ مسٹر چرچل ہمیشہ رات کو دیر تک کام کرتے رہے، لیکن اسی کے ساتھ وہ دن کے کھانے کے بعد ایک گھنٹہ ضرور سوتے تھے۔ اڈیسن رات کو کبھی چار گھنٹے سے زیادہ نہیں سوتے تھے، مگر اکثر دن کے وقت کام چھوڑ کر وہ کوچ پر لیٹ کر تھوڑی بہت دیر سو لیتے تھے۔

بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ عورتوں کی عمر اسی لیے مردوں سے زیادہ ہوتی ہے کہ ان کو دن کے وقت بھی سونے کا موقع مِل جاتا ہے۔

بقیہ (نوجوانی کا آغاز ناشتے پر ہوتا ہے)

ناشتہ کے وقت آپ جس قدر تازہ پھل کھانا چاہیں ضرور کھایئے، مگر اُنھیں سالم کھایئے، نہ کہ صرف اُن کا رس پینے پر اکتفا کیجیے۔ پھل کسی بھی کھانے کے آغاز کے لیے خوش گوار چیز ہیں، جو بعد میں کھائی جانے والی دوسری غذاؤں کے لیے معدہ کو تیار کر دیتے ہیں۔ اگر آپ ناشتہ کے ساتھ چائے یا کافی میٹھی پینا پسند کرتے ہیں تو اُسے ایک عمدہ توانائی بخش مشروب بنانے کے لیے اُس میں شکر کے بجائے شہد ملایئے۔

اعلیٰ نشاستہ دار غذاؤں کے ناشتہ کو ہضم کرنے کے لیے پیٹ کو دن بھر تگ و دو کرنی پڑتی ہے۔ اس کے بجائے زود ہضم اور ساتھ ہی توانائی بخش غذاؤں سے جن کی صراحت اوپر کی گئی ہے، استفادہ کیجیے۔ اس طریقہ پر عمل کرنے سے آپ دفتر میں بہت بہتر کام انجام دے سکیں گے اور پھر گھر جاتے وقت کسی طرح کی گراں باری، تناؤ یا خستگی محسوس نہیں کریں گے۔

یاد رکھیے کہ قبل از وقت بڑھاپے کی آمد کو شکستِ فاش دینے کا صحیح وقت ناشتہ کا وقت ہی ہے۔

ایک مثالی ناشتہ

آپ کے لیے مندرجہ ذیل اساسی اعلیٰ پروٹینی اجزا کا ناشتہ ایک نمونہ کا کام دے گا۔ اِس میں اپنے مذاق کے مطابق ترمیم کی جا سکتی ہے۔ لیکن بتائی ہوئی غذاؤں کی اقسام کی حدود کے اندر ہی یہ ترمیم ہونی چاہیے۔

تازہ یا پکائے ہوئے پھل

دو انڈے، مچھلی یا گوشت (یہ چربی دار گوشت نہ ہو)

سالم اناج کا توس، جس پر مکھن کے بجائے پنیر لگایا جائے،

یا توس کے بجائے سالم اناج کا پارِج (دلیا)

دو پونڈ ملائی اُتارا ہوا دودھ، مشروب کے طور پر، یا

انڈے یا دلیہ کے ساتھ ملا کر

کوئی پینے کی چیز، جسے میٹھا کرنے کے لیے شہد بہتر چیز ہے۔

ناشتہ کے بعد صبح کے درمیانی اوقات میں:

چھاچھ یا ملائی اُتارا ہوا دودھ (ملک شیک)۔

دلّی کا ایک واقعہ

(ادیبُ الملک نواب خواجہ محمد شفیع دہلوی)

ادیبُ الملک نواب خواجہ محمد شفیع دلّی کی ایک بڑی مغتنم شخصیت ہیں۔ یہ اُن لوگوں میں سے ہیں جو دلّی کو جانے ہیں اور دلّی کی زبان میں بات کرتے ہیں۔ ان کو دیکھ لیا، دلّی کی جھلک دیکھ لی۔ ان سے بات کرلی، دلّی کی ٹکسالی زبان سن لی۔ اس زبان کے لکھنے والے چند۔ ان میں خواجہ شفیع اور شاہد احمد اور اشرف صبوحی تین نمایاں۔
ذیل کا مضمون جناب خواجہ صاحب نے ہماری درخواست پر لکھا ہے جسے ہم ان کے شکریے کے ساتھ شائع کرتے ہیں۔

(ہمدرد صحت)

تذکرہ دہلیٔ مرحوم کا اے دوست نہ چھیڑ
نہ سنا جائے گا ہم سے یہ فسانہ ہرگز

سُنا جائے یا نہ سُنا جائے ہمیں اور کوئی ذکر ہی نہیں۔ ہمارے ذہن میں کوئی اور داستان ہی نہیں۔

ما قصۂ سکندر و دارا نہ خواندہ ایم　　از ما بجز حکایت مہر و وفا مپرس

یہ شہر ہی اسم با مسمّیٰ ہے۔ دلّی دل موہ لیتی ہے، من اپنا لیتی ہے، قلب مسخر ہو جاتا ہے اور روح گرویدہ۔ اقبال کو بھی روم میں یہی عروس البلاد یاد آئی۔ کہتا ہے

سواد رومۃ الکبریٰ میں دلّی یاد آتی ہے
وہی عبرت وہی عظمت وہی شانِ دل آویزی

جب کہ اس مردِ آفاقی کو اس من موہنی شہر سے اس درجہ تعلقِ خاطر تھا تو ہم تو ٹھیرے ہی دلّی کے روڑے۔ اسے کس طرح دل سے بھلائیں، کیوں کر ذہن سے محو کریں۔

دل سے جانا تری انگشتِ حنائی کا خیال　　ہو گیا گوشت سے ناخن کا جُدا ہو جانا

بلکہ یوں کہیے کہ

ہر دم اسی کی دُھن ہے اسی کا خیال ہے ـــــ چھُوٹے چھُٹائے ربط پہ اب تک یہ حال ہے

میر اور مصحفی بھی لکھنؤ میں بیٹھے اسے یاد کرتے دکھ دیتے ہیں۔ میر دوہائی دیتے ہیں

کیا بود و باش پوچھو ہو پورب کے ساکنو
ہم کو غریب جان کے ہنس ہنس پکار کے

دلّی جو ایک شہر تھا عالم میں انتخاب
رہتے تھے منتخب ہی جہاں روزگار کے

جس کو فلک نے لوٹ کے برباد کر دیا
ہم رہنے والے ہیں اسی اُجڑے دیار کے

مصحفی کہتا ہے ع　دلّی نہیں دیکھی ہے زباں داں یہ کہاں ہیں

ہاں تو صاحب آمدم بر سرِ مطلب ہم دلّی والوں سے تو دلّی ہی کی باتیں سننے میں آئیں گی۔ ہم اور کہاں کی دُھن چھیڑیں، کہاں کی راگنی الاپیں۔ حالی کچھ عرصے کو لاہور میں آیا تو دلّی کو یاد کر کر کے آنسو بہاتا ہے اور کہتا ہے

دلّی سے جو نکلے تو ہوا جینے سے دل سیر
جانا کہ نہیں اب کہیں دنیا میں ٹھکانا

بہر نوع و بہر عنوان، دلّی کا واقعہ ہے۔ غدر کے کچھ بعد کی داستان حکیم حسن اللہ خان

کا خاندان بلاقی بیگم کے کوچہ میں آباد ہے۔ محل دو محلہ ہیں۔ حویلیاں، دیوان خانے۔ بگوا صاحب اور دیوان صاحب رہتے بستے ہیں ــــــ فتنۂ غدر فرو ہوچکا ہے۔ شہر میں امن جمی ہوگئی ہے۔ انگریزوں نے انتظام اپنے ہاتھوں میں لے لیا ہے ـــ دیوان صاحب ریاست الور سے ملازمت ترک کر دلّی میں خانہ نشین ہوگئے ہیں ــــــ ہوا یہ کہ راجہ میں اور ان میں رشتۂ محبت اس درجہ استوار ہوا کہ اسے پل بھر ان بغیر چین نہ آئے۔ ہر معاملے میں ان کا مشورہ چاہے۔ ہردم دیوان جی کا نام زبان پر۔ انتہا یہ ہوئی کہ دونوں پگڑی بدل بھائی بن گئے۔ راجہ ان کے بغیر نوالہ نہ توڑتے ــــــ ریاستی ماحول، دربار کی فضا، بدخواہ، حاسد، تفرقہ انداز پیدا ہونے ہی تھے۔ مشورے ہونے لگے، صلاحیں کی گئیں، پروگرام بنے ــــــ آخر جھوٹ یا سچ شہر میں یہ افواہ گرم ہوگئی کہ راجہ دیوان جی کے اثر سے مسلمان ہوگیا ہے۔ کلمہ پڑھ لیا ہے۔ کمرہ بند کرکے نمازیں ادا کرتا ہے۔ ہونٹوں نکلی، کوٹھوں چڑھی۔ سندہ شدہ یہ بات ساری ریاست میں پھیل گئی۔ بچے بچے کی زبان پر یہی تذکرہ ــــــ راجپوتوں میں آگ بھڑک اٹھی۔ یہ بارودت قسم کی قوم، شعلۂ جوالہ کی طرح اٹھی، جوالا مکھی کی طرح پھٹی۔ ہنگامہ بپا ہوگیا۔ راجہ نے دیوان جی کو مع لواحقین راتوں رات معتمدین کے ساتھ ریاست کی سرحد سے پار کرا دیا اور یہ دلّی اپنے موروثی مکانات میں آن بسے۔

باہم اس زمانے کے ہندو مسلمان سب تھے وضعدار، جس کو بھائی کہتے، بھائی ہی جانتے اور ایسا ہی سمجھتے تھے۔ راجہ نے اپنی زندگی بھر محبت نباہ دی۔ برابر گھر بیٹھے تنخواہ آتی رہی۔ اِدھر سے تحفہ تحائف جاتے رہے۔ خفیہ پوشیدہ، رسل و رسائل چلتے رہے۔ راجہ کا خیال تھا کہ طوفان دب جانے کے بعد انھیں پھر بُلا کر بحال کردے گا۔ لیکن ایسا نہ کرسکا۔ موقع نہ ملا۔ عنادی فسادی مسلسل چنگاری کو ہوا دیتے رہے۔

بہرصورت یہ حالات ہیں اور یہ زمانہ۔ دیوان جی کے ہاں الور سے جاننے والوں، تعلقہ داروں اور دوستوں کی آر جار قائم ہے۔ مہمانیاں، میزبانیاں ہوتی رہتی ہیں۔ دو جاتے ہیں، چار آتے ہیں۔ خاطر مدارات ہوتی ہے۔ تواضع کی جاتی ہے۔ ایک مکان مہمان خانے کے نام سے الگ کر دیا ہے۔ نوکر چاکر، ملازم مقرر ہیں۔ ہر آنے والے کی حسب مراتب مدارات کی جاتی ہے۔ دن میں ایک دو بار دیوان جی خود بھی مہمان خانے میں آکر سب سے ملتے ہیں، باتیں کرتے ہیں، پھر اندرون خانہ چلے جاتے ہیں۔

دلّی منڈی بھی ہے اور صنعت و حرفت کا مرکز بھی۔ نیز مقام سیاحت۔ لوگ سیر سپاٹے کو بھی آتے ہیں، خرید و فروخت کو بھی ــــــ یہاں کے کاری گروں کی چار دانگ عالم میں شہرت۔ شیراز ایسے ایسے چابک دست کہ تین تولے کی پاپوش بنائیں اور پھر کیا مجال جو کہیں سے مسک جائے یا برسات میں پھسلے کہیں، سے دانت بسائے۔ صورت بگڑے، بخیہ پھیلے، کوئی ٹانکا سرکے ــــــ زردوزی کا کام منھ سے بولے۔ برسوں کالا نہ پڑے۔ ایک ایک پتّی نوک و پلک سے درست۔ تاگہ رکھ کے ناپ لو ممکن نہیں جو ایک پھول سے دوسرے میں رائی برابر فرق ہو۔ جو کوئی نقص نکال دے تو کاری گر ہاتھ قلم کرانے کو تیار ــــــ بدرالدین مُہرکند پتھر پر یُوں لکھیں جیسے موم پر کوئی نقش بنائے۔ سلاطین عالم کی مہریں یہاں سے کھد کر جائیں ــــــ لکھنؤ میں جامدانی بنے تو یہاں کی کڑھائی گل و گلزار، چکن معلوم ہو جاندار کو مات کرے ــــــ درزی انگرکھا ایسا پُربین سئیں کہ انگ کا رنگ نکھر جائے۔ ان بریون، جیسے سوئی ــــــ مرد تو مرد پردہ سطر کی بیٹھنے والیاں کیکری کٹاؤ کا وہ کام بنائیں کہ دیکھ کر عقل دنگ رہ جاتی۔ گوٹہ، کناری، کرن، پیمک ایسی ستھری کہ اس کے آگے سورج شرمائے۔ سوزنیاں کاڑھنے میں تو ان کا جواب دنیا کے پردے پہ نہ تھا۔ ماہی پشت کا جال ایسا بنائیں کہ دریا لہریں مارتا نظر آتا۔ شکر پارے کے نگندوں کو دیکھ آنکھوں میں رس گھلتا۔ غرارہ، فرشی، طاؤسی کے پائنچوں پر ریکھت بھوی کی بیل عقل کو چکر میں ڈالتی۔ نہ آخر کا پتہ چلتا نہ اوّل کا نہ سرا ملتا نہ انجام اور اس پر طرّہ یہ کہ سب کام بغیر چھپائی کے صرف اپنے اندازے سے کرتیں، ممکن نہیں جو کہیں فرق رہ جائے، لکیر ٹیڑھی ہو جائے! ــــــ میاں یہ تو کاریگر لوگ تھے۔ خدا شاہد ہے دھنکیوں تک کا دُور دُور جواب نہ تھا۔ پوری دُلائی میں ڈیڑھ چھٹانک رُوئی بھر دے۔ ہم نے اپنی آنکھوں سے دیکھی ہیں اور پھر کیا مجال جو کوئی کونہ خالی رہ جائے ــ ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے برف بھری ہو ــــــ جانی کوابی زندہ تھا۔ اللہ نے ہاتھ میں بڑا چٹخارہ دیا تھا۔ ایک دفعہ کھا لیجیے دس دفعہ کھانے کو دل چاہے۔ بامن کی چھوری کھالے تو کلمہ پڑھ لے۔

بہرصورت دلّی لٹنے کے بعد بھی ایسی تھی کہ ایک زمانہ اُمڈا چلا آتا۔ ازاں جملہ الور سے بیشتر آنے والے دیوان جی کے مہمان ہوتے ــــــ خوش مزاج راجپوت شہر میں خریداریاں کرتے۔ منھ مانگے دام دیتے ــــــ اسی سلسلے میں کچھ ٹھاکر آئے ہوئے تھے۔ وہ مہمان خانے سے نکل کوئی نو دس بجے کے عمل گلیوں میں دریبہ کے نکڑ پر ایک کنگھی والے کی دکان پر جا بیٹھے ــــــ

ایک سے ایک اعلیٰ کنگھی تھی۔ باریک دندانوں کی بھی، موٹے اور متوسط کی بھی۔ کنگھے
جُدا، کنگھیاں الگ۔ سینگھ کی، صندل کی، آبنوس کی، ہاتھی دانت کی، غرض کہ
ہر وضع قطع کی اور ہر قسم کی موجود تھی ——— گاہک چیز دیکھ کر، پسند کر کے
ٹھونک بجا کے لیتا ہے۔ ان لوگوں نے بھی دس بیس کنگھیاں دیکھیں، کنگھیوں کا
جائزہ لیا، کسی نے سر میں کی، کسی نے داڑھی میں۔ وقت کی بات گاہک کی مرضی
ں کو کوئی نہ جچی اور بغیر خریدے دکان سے لگے اٹھنے۔ دلّی والے کا ناریل چٹخ گیا۔
ن کو اتنی تاب کہاں ——— اس شہر والوں کی یہ خصوصیت ہے کہ بات
ماغ سے اتار کر کہتے ہیں اور پھر منہ پر آئی رکتی نہیں۔ جو کہیں خدانخواستہ بیچ جائیں
درد شکم میں مبتلا ہو جائیں۔ اپھارا ہو جائے۔ پیٹ پھول منہ کو آئے!
——— بہر حال میاں دکندار اپنی کہہ گزرے اور بولے "ٹھاکر جی کنگھی کا
گڑا ہی کیوں پالتے ہو۔ خواہ نخواہ کا جھنجھٹ۔ ایک ٹکہ حجام کو دے کر گھر والی
ں کا سر منڈوا دو۔ سدا سدا کو یہ خرچ ہی بچ جائے گا۔" ——— ان
احب نے تو جو فرمانا تھا، فرما دیا۔ ٹھاکروں کا یہ عالم کہ غصے کے مارے آگ
لہ ہو گئے۔ نیاموں نے تلواریں اگل دیں۔ مارنے مرنے پر آمادہ ہو گئے۔
چھوت خون، آئے تو جائے کہاں۔ بڑی مشکل سے دوسرے دکنداروں راہ گیروں
بیچ بچاؤ کرایا۔ دیوان جی کو بھی خبر ملی۔ وہ دوڑے آئے۔ دکندار کو سخت
ست کہا۔ ٹھاکروں کی ٹھوڑیوں میں ہاتھ دیا۔ سمجھا بجھا کر واپس لے گئے
——— راجپوتوں کو بھی اس قدر غصہ نہ آتا۔ اتنے برہم نہ ہوتے
ن اس کمبخت فقرے میں ایک خاص چبھتا ہوا اور ناگوار پہلو یہ تھا کہ ان لوگوں
ہاں عورت کے بیوہ ہونے پر اس کا سر مونڈا جاتا ہے۔ ان کا ذہن فوراً اس جانب

گیا اور بگڑ گئے۔ غرض کہ رسیدہ بود بلائے ولے بخیر گزشت۔ بہر صورت دکندار صاحب
کی اس نازیبا حرکت کا نتیجہ یہ نکلا کہ اس کے بعد ریاست الور کے تمام آنے والوں نے
اس دکان کا پھر کبھی رخ نہ کیا۔ دیوان صاحب بھی ناراض ہو گئے نیز ان میاں کی
تلخ نوائی نے اور گاہک بھی بگاڑ دیے۔ انجام کار دکان ختم ہو گئی ———
ہم نے بڑوں سے سُنا ہے کہ اچھا بڑا بیوپاری تھا، خوب چلتا ہوا کاروبار، لیکن آخر کار
اسی دکان کے آگے ٹھڑی لگا کر بیٹھے دیکھے گئے۔

سو بندہ نواز یہ ہوا ان کی کج خلقی اور بد زبانی کا نتیجہ ———
اہلِ خرد صاحبانِ نظر کے واسطے ہر واقعے میں ایک سبق ہوتا ہے، بشرطیکہ ذہن
نکتہ رس اور چشم دیدہ ور ہو ——— کاروبار کا بہت کچھ انحصار خوش خلقی
اور شیریں زبانی پر ہے۔ کڑوے دکاندار کے ہاں گاہک ایک بار جا کر پھر نہیں جاتا۔
دکانداری کے معنی ہیں گاہک کا دل موہ لینا۔ اس کو اپنا بنانا۔ اس کی جیب
سے رُپیہ جائز طور پر نکلوانا اور مناسب و جائز منافع کھانا۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ گاہک ایک بار آنے کے بعد پھر بھی آپ کی دکان پر
آئے تو لازم ہے کہ آپ ان اصولوں کو مدِنظر رکھیں۔ اکثر و بیشتر دکانداری کے
ناکام ہونے کا باعث یہ ہوتا ہے کہ دکاندار کی زبان تلخ ہوتی ہے۔ متواضع نہیں
ہوتا۔ یاد رکھیے دو میٹھے بول خریدار کو گرویدہ کر دیتے ہیں اور ایک کڑوی کسیلی
بات اس کو سدا سدا کے لیے متنفر کر دیتی ہے۔ اس وجہ سے انسب ہے کہ ہم اس امر کا
خیال رکھیں۔ اگر آج ہی سے ہم خوش خلقی کی عادت ڈالیں تو یہ کچھ عرصے میں ہماری
فطرتِ ثانیہ بن جائے گی اور ہر شعبۂ حیات میں کام آئے گی۔

طبعی قوانین سے روگردانی اور اصولِ فطرت سے بے پرواہی
جسم کی توانائی اور اعضا کی کارکردگی کو گھٹا دیتی ہے۔
محرک ماحول، غیر صحت مند عادات، کثرتِ کار، بے آرامی اور
غیر متوازن غذا انسانی صحت کی خرابی اور کمزوری کا باعث ہے
اس ماحول میں وُہ اعضا خاص طور پر متاثر ہو رہے ہیں جو
قوت و حیات کا مرکز ہیں۔

نیوبیکس جنسی اعضا کے نشو و نما اور تقویت و
حفاظت کے لئے بڑی کارگر دَوا ہے جو مقامی طور پر استعمال
کی جاتی ہے۔ **نیوبیکس** کی خوبی یہ ہے کہ وہ کسی قسم کی تکلیف
پہونچائے بغیر جنسی غددوں کی رطوبت اور قوت کو تحریک دیتی ہے۔
اور خون کی رسد کو بڑھا کر توانائی پیدا کرتی ہے۔

طویل تجربات اور سائنسی تحقیقات کے بعد
تیار کی جانے والی خاص دَوا

نیوبیکس

ہمدرد (وقف) لیبوریٹریز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چٹاگانگ

united

جذام کیا ہے؟

سوال : جذام (لیپروسی) کے بارے میں یہ بتائیے کہ کیا یہ موروثی اور آتشک کی قسم کی بیماری ہے؟ اُڑ کر لگ جاتی ہے؟ اس کا سبب کیا ہے؟

مرتضیٰ ۔ کراچی

جواب : جذام (لیپروسی) کے بارے میں چند باتیں نہایت اختصار کے ساتھ درج ذیل ہیں :

(۱) جذام اپنی نوعیت کی ایک بالکل جداگانہ بیماری ہے۔ وہ نہ آتشک کی قسم کی کوئی بیماری ہے اور نہ سل کی۔ لیکن اس میں شک نہیں ہے کہ جہاں تک اسبابِ مرض کا تعلق ہے وہ سل سے بہت ہی غیر معمولی مشابہت رکھتی ہے۔

(۲) جذام ورثے میں ماں باپ سے اولاد میں منتقل نہیں ہوتا اور زیادہ تر تو اسی وجہ سے اور کسی حد تک اس سبب سے کہ جذامی بالعموم لاولد ہوتے ہیں، اس مرض کا رجحان اکثر بطور خود ناپید ہو جانے کی طرف رہتا ہے۔

(۳) علمی گفتگو میں تو یقیناً اس بیماری کو متعدی اور اُڑلگنی بیماریوں میں داخل کرنا پڑے گا، لیکن یہ واقعہ ہے کہ چھوت چھات کے ذریعے سے یہ بہت کم پھیلتی ہے۔

(۴) یہ خیال بالکل غلط ہے کہ جذام بعض مخصوص کھانوں کے استعمال سے پیدا ہوتا ہے، یا اس کا تعلق کسی مخصوص پیشے یا مخصوص آب و ہوا سے ہے۔ یہ بھی صحیح نہیں ہے کہ صفائی اور ستھرائی کا خیال نہ رکھنے سے جذام پیدا ہوتا ہے۔ نہ یہ کہنا صحیح ہے کہ کسی مخصوص انسانی نسل یا قوم کے ساتھ اس کو کوئی خصوصیت ہے۔

(۵) یہ صحیح ہے کہ بالواسطہ طریقے پر عدم صفائی، مفلسی، خراب غذا، خراب ہوا اور گندی نالیوں کا اس مرض پر اثر پڑ سکتا ہے۔ کیوں کہ ان سب چیزوں کا اثر انسانی صحت پر یہ ہوتا ہے کہ اسے کم زور کر دیں اور اس کے جسم میں قوتِ مدافعت کم ہو کر قبولِ مرض کی استعداد زیادہ ہو جائے۔

(۶) جذام اکثر و بیشتر مختلف اسباب کے نتیجے کے طور پر از خود پیدا ہوتا ہے اور یہ اسباب و حالات کسی طرح آپس میں ایک دوسرے سے متعلق ہیں، اس کے متعلق ابھی تک ہماری واقفیت بالکل ناکافی ہے۔

ٹہلنا کیسی ورزش ہے؟

سوال : ٹہلنا آپ کی رائے میں کیسی ورزش ہے؟

پروفیسر مرزا ۔ گ ۔ پور

جواب : طبِ یونانی کے جدِ امجد حکیم بقراط نے ایک بار کہا تھا "کھانا اپنے جسم کی ضروریات کے مطابق کافی کھاؤ اور اپنے جسم سے کام لے کر کافی ورزش کرو، تاکہ فضلات جو دن بھر کے کام کی وجہ سے جمع ہوئے ہیں، خارج ہو جائیں"۔

موجودہ زمانے کی ایک مصیبت یہ ہے کہ لوگ کھاتے تو بہت سا بلکہ ضرورت سے کہیں زیادہ، لیکن ضروری محنت یا ورزش کو فراموش کر دیتے ہیں۔ ہمارے بڑے بڑے شہروں میں کچھ حالات بھی ایسے ہیں کہ ورزش کا کوئی ولولہ دل میں نہیں اٹھتا۔ ریلیں، ٹرام کاریں، موٹر کاریں، گاڑیاں، تانگے، رکشا وغیرہ قدم قدم پر موجود ہیں، جو ہمیں جلد سے جلد ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچا دیتے ہیں۔ گزشتہ

زمانے میں جو کام ہم ہاتھ سے کیا کرتے تھے اب مشینوں سے ہونے لگا ہے۔

چہل قدمی کے راستے میں ہمارے شہروں میں بالخصوص ایک رکاوٹ یہ بھی ہے کہ دونوں طرف سوائے بدنما دکانوں اور مکانوں کے شہر میں اور کچھ نظر نہیں آتا۔ نہ سبزہ نہ سبزہ زار۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہم ٹہلنے سے گریز کرتے ہیں اور محنت کرکے فضلات کو خارج نہیں کرتے اور ہمارے عضلات اور اعصاب ضعیف ہوجاتے ہیں۔

اس بات پر سب کا اتفاق ہے کہ ٹہلنا آدمی کے لیے تمام ورزشوں سے بہت زیادہ اچھی ورزش ہے۔ لیکن اس بات کا کیا علاج ہے کہ ہم اس کی ضرورت اور اہمیت کو ہمیشہ نظرانداز کردیتے ہیں۔ ہمارے دفتروں اور کاموں کے اوقات ایسے ہیں کہ ان میں اس کا خیال نہیں رکھا جاسکتا کہ ٹہلنے کا بہترین وقت صبح کا ہے اور ٹہلنا، ہاتھ پیر ہلانا، ان سے کام لینا صحت کے لیے ضروری ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ ٹہلنا ایک سادہ، آسان اور محفوظ ورزش ہے، بشرطے کہ ان سڑکوں سے علیحدہ رہا جائے جن پر گاڑیوں اور موٹروں کی بھیڑ ہوتی ہے۔ روزانہ ۶-۷ میل چل کر ایک موٹا آدمی اپنا وزن کم کرسکتا ہے اور یہی کام کرکے ایک دُبلا پتلا آدمی موٹا تازہ ہوسکتا ہے۔ موٹے آدمیوں کی فالتو چربی ورزش سے جل جاتی ہے اور دُبلے آدمیوں میں ورزش سے عضلات کے اندر چربی جمع ہونے کی تحریک پہنچتی ہے۔

ایک مثل مشہور ہے، "آدمی اتنا ہی بوڑھا ہوتا ہے جتنی اس کی کمر بوڑھی ہوتی ہے۔" باقاعدہ ورزش، بالخصوص ٹہلنے کی ورزش سے جو بالارادہ حرکاتِ جسمانی ظہور میں آتی ہیں، وہ کمر کو بوڑھا نہیں ہونے دیتیں اور اسے سیدھا ہی رکھتی ہیں۔ آدمی کی کمر مضبوط اور آسانی کے ساتھ حرکت کرنے والی ہو تو اس کے اخلاق میں بھی مضبوطی ہوتی ہے اور قوتِ عمل اور حوصلہ مندی کا اس سے اظہار ہوتا رہتا ہے۔ اس کے برعکس کمزور یا اکڑی ہوئی کمر بےعملی اور کاہلی کی جانب رجحان پیدا کرتی ہیں۔

ٹہلنا ایک آرٹ بھی ہے۔ چال یکساں اور خود دارانہ ہونی چاہیے۔ یہ نہ ہونا چاہیے کہ اپنے آپ کو گھسیٹتے ہوئے چل رہے ہیں۔ ٹہلنے کے لیے جوتا اچھا ہونا چاہیے اور لباس بھی موسم کے مطابق مگر ہلکا ہونا چاہیے۔

معدہ کیوں خراب ہوجاتا ہے؟

سوال: ذرا اس کی وضاحت کیجیے کہ آخر یہ معدہ کیوں خراب ہوجاتا ہے؟ (سیٹھ داؤد۔ بمبئی والا)

جواب: ہماری تہذیب نے جو کھانے ایجاد کیے ہیں اور کھانا کھانے کے متعلق جو غلطیاں ہم کرتے ہیں ان سے محفوظ رہنے کے لیے ہمارے معدے کے پاس صرف ایک ہی ہتھیار ہے اور وہ تیزاب یا معدے کی تیزابی رطوبت ہے۔ اگر ہم بہت سا کھا جائیں، جیسا کہ اکثر لوگ کیا کرتے ہیں، تو ہمارا نظامِ جسمانی معدے کو بہت سا تیزاب دے دیتا ہے تاکہ وہ کھانے کی زائد مقدار سے عہدہ برآ ہوسکے۔ شروع شروع میں تو بالعموم اس تیزاب کی مقدار اتنی ہوتی ہے کہ جتنا فالتو کھانا پیٹ میں پہنچا ہے لیکن اگر انسان روز روز زیادہ ہی مقداروں میں کھانا کھانے لگے تو پھر تیزاب کی مقدار بہت بڑھ جاتی ہے اور تناسب قائم نہیں رہتا اور یہ تیزاب کی زیادتی کی کیفیت مختلف صورتوں میں ظاہر ہوتی ہے۔

معدے کا تیزاب جتنا زیادہ اسی قدر غذاؤں کے وقت میں کمی ہوجاتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ تیزاب جس قدر زیادہ ہوگا اسی قدر جلد غذا معدے سے خارج ہوجائے گی، کیوں کہ تیزاب کا اثر یہی ہوتا ہے کہ غذا کو جلد از جلد معدے سے نکال دے۔

اس جلد بازی کا نتیجہ کئی لحاظ سے بہت خراب نکلتا ہے۔ سب سے پہلے تو یہ تیزاب کی زیادتی اس سے پہلے ہی معدے سے غذا کا اخراج عمل میں لے آتی ہے کہ جب وہ کیموس میں تبدیل ہوسکے۔ اس کی وجہ سے غذا کے آنتوں میں پہنچنے پر کیلوس کے بننے میں دقتیں پیدا ہوتی ہیں اور وہ جزوِ بدن نہیں ہوسکتی۔ اس لیے اکثر دیکھا جاتا ہے کہ جو لوگ عرصے سے زیادتیٔ تیزاب میں مبتلا ہیں وہ حد سے زیادہ لاغر اور نحیف ہوجاتے ہیں کیوں کہ اس کیفیت کا مریض صحیح معنوں میں فاقہ زدہ رہتا ہے اور اس کی قوتِ حیات اور جسمانی طاقت زائل ہوجاتی ہے۔

دوسری خرابی یہ ہے کہ غذا تو معدے سے جلد خارج ہوجاتی ہے لیکن وہ بہت سا تیزاب جو پیدا ہوا تھا پیچھے رہ جاتا ہے اور معدے کی دیواروں کو خراب کرنا بلکہ ان کو ہضم کرنا شروع کردیتا ہے۔ اس کیفیت سے جو علامت پیدا ہوتی ہے وہ بھوک ہے، جسے عام طور پر کلیجہ کھُرچنا کہا جاتا ہے۔ بہت سے آدمی اس غلط فہمی میں مبتلا ہوجاتے ہیں کہ یہ سچی بھوک ہے اور اسے تن درستی کی علامت خیال کربیٹھتے ہیں۔ اس کے بعد بھوک کے ساتھ ساتھ ایک جلن سی محسوس ہوتی ہے۔ جو لوگ اس کیفیت میں مبتلا ہوتے ہیں۔ انھیں تجربے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ کھانا کھا لینے سے یہ ناخوش گوار کیفیت کم ہوجاتی ہے؛ لیکن بدقسمتی یہ ہے کہ اس طرح مرض رفع ہونے کے بجائے اور بڑھتا رہتا ہے اور اس طرح معدہ خراب ہوجاتا ہے۔

بقیہ (ناظم جہاں حکیم محمد اعظم خاں)

اعظم خاں صاحب کا رنگ گورا تھا۔ وہ کشیدہ قامت آدمی تھے۔ داڑھی گھنی اور
ل تھی، جسے وہ چڑھایا کرتے تھے۔ سر پر بال رکھنے کے عادی نہیں تھے۔ تصنیف و تالیف کی
مروفیت کے باوجود وہ درس بھی دیا کرتے تھے۔ ان کے بھانجے نجم الغنی خاں اعظم خاں صاحب
ے نامور تلامذہ میں شامل ہیں، جو اُنھی کی طرح ایک مصنف کی حیثیت سے مشہور ہوئے،
لا اُن کی حیثیت مورخ کی بھی ہے۔ ان کو اعظم خاں صاحب نے اپنی دستخطی سند بھی دی
ی، جس کو نجم صاحب نے خزائن الادویہ جلد اوّل کے صفحہ ۱۴۱ و ۲۴۲ پر نقل کیا ہے۔

اکسیر اعظم سے قبل اعظم خاں صاحب طب کی چار کتابیں تصنیف کر چکے تھے،
ن کے نام یہ ہیں: (۱) رموزِ اعظم (۲) انوارِ اعظم (۳) نیرِ اعظم (۴) اسمار الادویہ۔
ن کی اکثر کتابوں کے نام تاریخی ہیں۔ اکسیرِ اعظم سے اگر حروفِ علّت نکال دیے جائیں
اس کی تاریخِ تصنیف نکل آتی ہے۔ اعظم خاں صاحب نے اکسیر کی پہلی جلد مکمل کر کے
نواب علی بہادر کو دکھائی، جو پہلے باندہ کے فرماں روا تھے اور بعد کو حکام کی تجویز کے
مطابق اندور میں مقیم تھے۔ اس وقت تک جلد ثانی پایۂ تکمیل کو نہ پہنچی تھی۔ نواب صاحب
نے کتاب کو پسند کیا اور مطبعِ نظامی میں اس کی طباعت کا بندوبست کر دیا دوسری بار
اعظم خاں صاحب نے خود اسے مطبع نول کشور میں چھپوایا، جو اُس وقت مطبعِ اودھ اخبار
کہلاتا تھا۔ اکسیر اعظم کے دو ایڈیشن اعظم خاں صاحب کی زندگی ہی میں چھپ چکے تھے۔
دوسرے ایڈیشن میں نظرِ ثانی کے بعد انھوں نے بہت سے مفید اضافے کر دیے تھے۔ دوسرا
ایڈیشن ۱۸۸۵ء میں شائع ہوا تھا۔ مادۂ تاریخ یہ ہے:

شد بنا دار الشفائے معتمد بہرِ علیل (۱۸۸۵ء)

چونکہ حقِ تصنیف مطبع نے حاصل کر لیا تھا، اس لیے کتاب کی طباعت کا سلسلہ
اعظم خاں صاحب کی وفات کے بعد بھی جاری رہا۔ اعظم خاں صاحب لغاتِ طب
پر بھی ایک کتاب تالیف کر رہے تھے، مگر وہ ان کی حیات میں مکمل نہ ہو سکی۔

محیطِ اعظم پر حکیم نجم الغنی خاں نے نہایت محققانہ اور طویل تنقید کی ہے،
جس کے آخر میں انھوں نے تسلیم کیا ہے:

"بہر صورت جو کچھ ہے، محیطِ اعظم ایسی جامع کتاب واقع ہوئی ہے کہ
طالبِ کمال کو جو اس سے فائدہ حاصل ہو سکتا ہے، وہ کسی دوسری کتاب سے یکجائی
طور پر حاصل نہیں ہو سکتا۔"

بقیہ (عوام میں پھیلے ہوئے بعض مغالطے)

انھوں نے اس بات کو حتمی طور پر تسلیم کر لیا کہ انسان بغیر آنکھیں بند کیے سو سکتا ہے، لیکن
یہ کام آسان نہیں ہے اور صرف اُسی وقت ممکن ہے، جب کوئی شخص بہت ہی تھک
گیا ہو۔

اسٹینفورڈ کی تحقیقات سے یہ بات پورے طور پر واضح ہو گئی کہ آنکھیں کھلی
رکھ کر سویا جا سکتا ہے۔ تجربات سے معلوم ہوا کہ نیند کو بھگانے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے
کہ اپنے دونوں ہاتھوں کی مُٹھیاں خوب زور سے بھینچ کر تناؤ پیدا کر لو۔

۱۱۔ دیہات کے لوگ بڑے بڑے شہروں کے باشندوں کی بہ نسبت زیادہ
پُرسکون اور صحیح الحواس ہوتے ہیں۔

اوہیو اسٹیٹ یونیورسٹی نے دیہاتی علاقوں کا خاص طور پر اسی مسئلہ کی
تحقیقات کے لیے جائزہ لیا تھا۔ اس سے معلوم ہوا کہ دیہات کے لوگ بھی اسی طرح
مایوسی کا شکار اور خللِ اعصاب کے مریض ہوتے ہیں، جس طرح وہ لوگ ہیں، جو بڑے
بڑے شہروں کی دھکا پیل اور دوڑ دھوپ اور دوا دوش میں زندگی بسر کرتے ہیں۔

فوجی بھرتی کے شمار و اعداد سے معلوم ہوتا ہے کہ شہری لڑکوں کی بہ نسبت دیہاتی
لڑکے زیادہ تر اس لیے بھرتی نہیں کیے گئے کہ ان کا دماغی توازن ٹھیک نہیں تھا۔

دانتوں کی دلچسپ کہانی (بقیہ صفحہ ۲۴)

دانتوں کا تدریجی انحطاط ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ہمارے انجام کے متعلق یہ قدرت کی پہلی
تنبیہہ ہے لیکن یہ انجام ابھی بہت دُور ہے۔

دانتوں کی جدید سائنس کی عمر اگرچہ سو سال سے زیادہ نہیں لیکن اس نے
دانتوں کے متعلق بہت سے قیمتی انکشافات کیے ہیں ـــــ افسوس ہے کہ جدید تمدن
میں ان انکشافات کو بالکل نظر انداز کیا جا رہا ہے اور خود ماہرینِ دنداں اور دانتوں
کے متعلق اشیا تیار کرنے والے بھی حقائق کی طرف پوری توجہ نہیں دے رہے ہیں اور
ان کی زیادہ توجہ جلبِ منفعت کی طرف ہے۔

آخر میں عوام کے لیے یہ اشارہ فائدے سے خالی نہیں ہوگا کہ دانتوں کی
حفاظت کا ہمارا قدیم طریقہ یعنی مسواک اور ہمدرد منجن آج بھی جدید چیزوں پر ترجیح
رکھتے ہیں۔ منجنوں کی ترتیب میں اگر اس معلومات سے فائدہ اٹھایا جائے جو ہمیں جدید
سائنس سے معلوم ہوئی ہیں تو ہم ان ہی قدیم دواؤں سے ایسے منجن تیار کر سکتے ہیں،
جو ہر اعتبار سے مغربی ممالک کے بے جا تکلفات پر فوقیت رکھتے ہیں۔

بقیہ (زندگی کے زاویے)

(۵) میلے لباس سے (۶) ہر قسم کے حشرات الارض مثلاً مچھر، پسو، مکھی، کھٹمل اور جوں سے (۷) ناپاک نفوس سے۔

تہذیب کا پرچم!

یہ بات شروع ہی میں آپ کو معلوم ہو چکی ہے کہ صفائی اور عزت میں کوئی فرق نہیں ہے۔ لیکن یہاں یہ کہنے میں خوشی محسوس ہوتی ہے کہ صفائی تہذیب کی علامت بھی ہے۔ جو لوگ میلا کچیلا لباس پہنتے ہیں یا کھانا کھاتے وقت صفائی کا پورا لحاظ نہیں رکھتے ان کو مہذب نہیں کہا جا سکتا۔ صفائی تہذیب کا پرچم ہے اور گندگی اس کو سرنگوں کر دیتی ہے۔ جب کسی کے دسترخوان پر آپ کوئی میلی پلیٹ یا بغیر دُھلا چمچہ دیکھتے ہیں تو آپ کے دل پر اس کی بدتہذیبی کا گہرا نقش قائم ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کسی کے لمبے ناخن، بڑھے ہوئے بال، میلے دانت اور کثیف کپڑے دیکھ کر آپ اس سے نفرت کرنے لگتے ہیں اور اس کی تہذیب آپ کی نظر میں مشکوک ہو جاتی ہے۔ درحقیقت صفائی سے شائستگی کا اظہار ہوتا ہے اور پاس بیٹھنے والے صاف ستھرے آدمی سے محبت بھی ہو جاتی ہے۔ جو لوگ صاف ستھرا رہنے کے عادی ہیں وہ اپنی تہذیب اور شائستگی کے علمبردار ہیں، اور جس تہذیب کا وہ اعلان کرتے ہیں وہ نیکی، تن درستی اور تقوی کا نشان ہے۔

صفائی اور غربت

میں کوئی بیر نہیں۔ کثیف رہنے کے لیے غریبی کا حیلہ کبھی نہیں تراشنا چاہیے۔ منہ دھونے، نہانے اور معمولی طور پر مسواک سے دانت صاف کرنے یا وضو کرنے میں ایک پیسہ بھی خرچ نہیں ہوتا اور جسم کے بہت سے حصّوں کی صفائی ہو جاتی ہے۔ کپڑے دھونے کے لیے صابن اور گرم پانی کی ضرورت ہوتی ہے مگر اس میں زیادہ مصارف نہیں ہوتے۔ صفائی کے لیے پیسے سے زیادہ جس چیز کی ضرورت ہے وہ ہے

سلیقہ اور احساس

اور صاف ستھرا رہنے کے لیے دولت سے زیادہ یہی دو چیزیں درکار ہیں۔

نومبر ۱۹۶۲ء

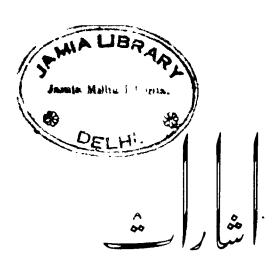
ہمدرد صحت

کراچی

جلد: ۳۱ ——— نمبر: ۱۱

ایڈیٹر۔ حکیم محمد سعید دہلوی

سالانہ چار رُپے۔ فی پرچہ ۳۷ پیسے۔ دو سال کے لیے چھے رُپے

اشارات

بچپن سے بڑھاپے تک کی طویل رہ گزر میں کوئی منزل اور کوئی مرحلہ ایسا نہیں ہے، جسے صحت و توانائی کے بغیر طے کیا جاسکے۔ عمر کا جادہ صحراؤں اور ریگستانوں سے گزر رہا ہو، یا خوب صورت وادیوں اور خارزاروں سے، صحت و توانائی ہی وہ چیز ہے، جو زادِ سفر کے طور پر کام آتی ہے۔ یہی آگے بڑھنے کا حوصلہ دیتی ہے اور یہی راستے کے پیچ و خم سے گزر جانے کا عزم پیدا کرتی ہے۔ پہلے سانس سے آخر سانس تک صحت و توانائی ہی رفاقت و ہمسفری کی ذمّے داریاں نباہتی ہے۔

تو پھر کیا آپ اپنی صحت کو برقرار رکھنے کی واقعی کوشش کرتے ہیں؟ یہ سوال آپ خود سے کیجیے، اور اس کے جواب پر پورے اطمینان سے غور کیجیے۔

وقت کوئی جامد چیز نہیں ہے۔ وقت چٹان کی طرح کبھی ایک جگہ جم کر کھڑا نہیں ہوسکتا۔ وقت ایک سیلاب ہے جو ہر آن آگے کی طرف بڑھتا اور بہتا رہتا ہے، گاتا، گنگناتا اور نغمے بکھیرتا، رات دن یہ قدرتی آبشار رواں دواں رہتا ہے اور دُنیا کی ہر وہ چیز جو زندہ رہنے کی صلاحیت رکھتی ہے، وقت کے سیلاب کی روانی کا ساتھ دیتی ہے۔ جو چیز بچھڑ جاتی ہے، وہ زندہ نہیں رہ سکتی، اور جلد ہی ماضی کے اندھیرے اُسے اپنے آغوش میں لے لیتے ہیں۔ زندگی کا راز صرف حرکت و سعی میں ہے، سکون و قیام میں نہیں۔ علوم و فنون بھی اس کلیے سے مستثنیٰ نہیں۔ جو علمی اور فنی روایات وقت کا ساتھ دیتی ہیں اور آنے والے زمانے کے تیور پہچان کر اپنے اندر مناسب تبدیلیاں کرلیتی ہیں، وہ کبھی مُردہ نہیں ہوتیں، اور فرسودگی اُن کی توانائی سے نبرد آزما نہیں ہوسکتی، وہ ہمیشہ سماجی ضروریات کے مطابق زندگی اور افادیت کا ثبوت دیتی رہتی ہیں۔

حکیم حافظ محمد یحییٰ پرنٹر، پبلشر نے جاوید پرنٹنگ پریس میں چھپوا کر دفتر "ہمدرد صحت" ہمدرد ڈاک خانہ۔ ناظم آباد۔ کراچی ۱۸ سے شائع کیا۔

پروفیسر مکرّم حسین خوندکر

ڈاکٹر مکرم حسین خوندکر ۱۹۲۲ء میں پیدا ہوئے۔ آپ کی طالب علمی کا زمانہ بڑا تابناک تھا۔ میٹریکولیشن کا امتحان اچھے نمبروں سے پاس کرنے کے بعد آپ نے سائنس کے مضمون کو اختیار کیا اور ڈھاکا ایجوکیشن بورڈ میں آئی۔ ایس۔ سی کے امتحان میں اوّل آئے۔ ڈھاکا یونی ورسٹی میں آپ نے کیمیا (کیمسٹری) میں مہارتِ خصوصی حاصل کی اور بی۔ ایس۔ سی (آنرز) میں فرسٹ کلاس فرسٹ آکر سابقہ ریکارڈ توڑ دیا۔ ۱۹۴۳ء میں ایم۔ ایس۔ سی میں فرسٹ کلاس فرسٹ پاس ہوئے۔ امتحان کے بعد آپ نے ریسرچ کا سلسلہ جاری رکھا اور ۱۹۴۴ء میں ڈھاکا یونی ورسٹی میں اسسٹنٹ لیکچرار مقرر ہوئے۔ حکومتِ ہند سے اسکالرشپ لے کر ۱۹۴۵ء میں انگلستان گئے اور ڈرہام یونی ورسٹی سے پی۔ ایچ۔ ڈی کی سند حاصل کی۔ اس کے بعد آپ نے ٹیڈنگٹن (نیشنل کیمیکل لیبوریٹری) میں چند ماہ صرف کرکے اپنی قابلیت میں کارآمد اضافہ کیا۔ ۱۹۴۸ء میں واپس آنے کے بعد کیمسٹری کی ریڈرشپ پر آپ کا تقرر ہوا اور اس کے بعد سے اب تک ڈھاکا یونی ورسٹی سے منسلک ہیں۔ ۱۹۵۴ء میں کیمسٹری کے شعبے کے صدر مقرر ہوئے، اور ۱۹۶۰ء میں کیمسٹری کے پروفیسر اور صدر شعبہ بنا دیے گئے۔

۱۹۵۱ء میں آپ کو امریکن کیمیکل سوسائٹی کی صد سالہ تقریب میں شرکت کی دعوت دی گئی۔ اس موقع پر آپ نے دو ماہ تک دورہ کرکے امریکا کے ریسرچ کے اداروں کو دیکھا۔ ۱۹۵۴ء میں آپ کی ریسرچ کے اعتراف میں برطانیہ کے رائل انسٹیٹیوٹ کا فیلو منتخب کیا گیا اور اسی سال کونسل کی خصوصی نامزدگی پر آپ لندن کے آرٹ، کامرس اور انڈسٹریز رائل سوسائٹی کے فیلو منتخب ہوئے۔ ۱۹۵۷ء میں آپ آل پاکستان سائنس کانفرنس کے کیمسٹری اور اپلائڈ کیمسٹری (اطلاقی کیمیا) کے صدر منتخب ہوئے۔ ۱۹۵۹ء میں آپ پاکستان اکیڈمی آف سائنسز کے فیلو چُنے گئے۔ ۱۹۶۲ء میں حکومتِ پاکستان کے ایک جدید ادارے نیشنل سائنس کونسل آف پاکستان کے رکن مقرر ہوئے۔ کیمیائے برقی حرکیاتی (ELECTROCHEMICAL KINETICS) اور حرکیاتِ حرارت (THERMODYNAMICS) کی بین الاقوامی کمیٹی نے جریدہ الیکٹروکیمیکا ایکٹا (ELECTROCHEMICA ACTA) کی مشاورتی ادارت قبول کرنے کی دعوت دی۔

پروفیسر خوندکر طویل عرصے سے ملک اور بیرونِ ملک کی کثیر التعداد سوسائٹیوں سے وابستہ ہیں۔ آپ کیمیکل سوسائٹی کے فیلو اور لندن کی سوسائٹی آف کیمیکل انڈسٹری کے رکن ہیں۔ آپ انڈین کیمیکل سوسائٹی کے فیلو اور پاکستان ایسوسی ایشن فار دی ایڈوانسمنٹ آف سائنس کے لائف ممبر ہیں۔ آپ نے دو میعادوں میں موخر الذکر ایسوسی ایشن کی خدمات انجام دی ہیں اور حال میں کونسل کے لیے منتخب ہوئے ہیں۔ ڈاکٹر خوندکر حکومتِ پاکستان اور صوبائی حکومت کی مختلف ٹیکنیکل کمیٹیوں اور کونسلوں میں رکن کی حیثیت سے کام کرتے رہے ہیں۔ جن میں سے پاکستان کونسل آف سائنٹی فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ، پاکستان اسٹینڈرڈز انسٹیٹیوشن اور پاکستان سنٹرل جوٹ کمیٹی خاص طور پر قابلِ ذکر ہیں۔

ڈاکٹر خوندکر کو خاص طور پر اطلاقی کیمیا (APPLIED CHEMISTRY) کی ریسرچ سے دل چسپی ہے۔ آپ کا اصل کام معدنیات کے عملیات مثلاً کرومائٹ، باکسائٹ اور خصوصیت کے ساتھ اسٹینائٹ اور دوسری کبریت آمیز معدنیات سے متعلق رہا ہے۔ آپ نے بورون (ایک فلزیاتی عنصر) کی کیمیا، جوٹ کے لیے کار اجزا اور خشبیر (LIGNIN) پر کام کیا ہے۔ تحلیلی میدان میں آپ نے ایکس رے کے انکسار (DIFFRACTION) اور تبادلہ آدان (برق پارہ) (ION EXCHANGE) میں خصوصی مہارت حاصل کی ہے۔ آج کل آپ مقناطیسی کیمیا کی تکنیک کو ترقی دینے کی کوشش کررہے ہیں۔ آپ نے تقریباً ایک سو تحقیقی مقالے پاکستان اور بیرونی ممالک کے رسائل میں شائع کرائے ہیں۔

ابو یوسف الکِندی اور بغداد

ڈاکٹر محمد عثمان خاں

الکِندی (۸۱۳ء ـ ۸۷۳ء) قدیم شہر بغداد کا مشہور متبحر حکیم تھا، جسے آج بھی "فیلسوف العرب" کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ اُس نے اپنی ساری زندگی علمی مشاغل کے لیے وقف کردی اور اُس کی فلسفیانہ اور علمی تصانیف ہیں، جن کی تعداد ۲۷۰ تک بیان کی جاتی ہے، فلکیات، نجوم، علمِ کائنات، بصریات، ریاضیات اور طب جیسے اہم علوم کے مباحث شامل تھے۔ شہر بغداد کی تاسیس اور الکِندی کی وفات دونوں کو اب تقریباً ہزار سال سے زائد گزر چکے ہیں، مگر قدیم بغداد اور اس جامع العلوم فلسفی کی یاد اب تک باقی ہے اور اب آئندہ دسمبر کے پہلے ہفتہ میں ان دونوں کی ہزار سالہ یادگار منانے کی تیاریاں کی جارہی ہیں۔

شہر بغداد اور الکِندی دونوں ہر لحاظ سے اس عزت افزائی کے سزاوار ہیں۔ مجوزہ جشن یادگار کے ابتدائی پانچ دن شہر بغداد کے تاریخی حقائق کے لیے اور ازاں بعد دو دن الکِندی کے عظیم کارناموں کو اُجاگر کرنے کے لیے وقف کرنے کی تجویز زیرِ غور ہے۔

شہر بغداد صدیوں تک دنیائے اسلام کا ثقافتی دارالسلطنت (ایک ایسے زمانہ میں جب کہ یورپ ابھی علم و حکمت کی راہیں ٹٹول رہا تھا) اور ایک روشن خیال تمدن کا مرکز تھا۔ اُس کی بنیاد خلیفہ ابو جعفر المنصور نے رکھ کر اس کا نام "مدینۃ السلام" رکھا۔ شہر کی کروی شکل جس کے تمام نقاط مرکز سے مساوی فاصلوں تک شعاعی ترتیب میں جاتے تھے، ضرورت کے وقت اس کی مدافعت و حفاظت کے لیے زیادہ سہولت بخش تھی۔ جیسا کہ "دائرۃ المعارف اسلامیہ" میں درج ہے، اُس کی تعمیر بابل، نینوا اور سیلوشیا کے بجائے کی گئی تھی اور ہر لحاظ سے ان سے بڑھ چڑھ کر شاندار تھی۔

درحقیقت جہاں تک ترقی و ترویج علم کا تعلق ہے، بغداد اس مقصد کو بدرجۂ اولیٰ پورا کرتی تھی۔ عہدِ عباسیہ میں وہ نہ صرف خلیفہ ہارون الرشید اور الف لیلہ کا روایاتی مستقر رہی بلکہ علوم و فنون کا ایک ایسا مرکز تھی جس سے نہ صرف ساری مشرقی دنیا، بلکہ اُس سے باہر کے دور دراز حصے اکتسابِ فیض کرتے اور اُس کی عظمت کے معترف تھے۔ بغداد کے علمائے فنون، فنِ ترجمہ کے خصوصی ماہر تھے اور اُنھی کی کوشش و کاوش کی بہ دولت یونانی علوم عربی زبان میں منتقل ہوکر آنے والی نسلوں کے لیے محفوظ ہوگئے۔ ایچ۔ جی۔ ویلز اپنی مشہور تاریخِ عالم میں اِس حقیقت کو قابلِ تحسین قرار دیتا ہے کہ یونانی فلسفہ ابتداءً عربوں ہی کے ذریعہ سے، نہ کہ لاطینی راہ سے یورپ میں داخل ہوا۔

قدیم بغداد میں ادبی محققین کے علاوہ عملی سائنس داں بھی تھے۔ اُس میں دو رصدگاہیں تھیں، جن میں کام کرنے والوں میں سے ستّر ماہرین نے "زمین کی شبیہ" تیار کرنے میں کامیابی حاصل کی۔ یہ شبیہ اس لحاظ سے اہمیت رکھتی تھی کہ اس میں زمین کا خاکہ کروی پیش کیا گیا تھا، حالاں کہ اُس زمانہ کے بیشتر یورپی ماہرین کا عقیدہ تھا کہ زمین چپٹی ہے۔ شہر میں اسلامی قانون کے دو مدرسے، سینکڑوں کتابوں کی دکانیں اور کئی کتب خانے اور دارالمطالعہ تھے۔ خلفائے عباسیہ نے صحتِ عامہ اور صفائی کا بہترین انتظام کیا تھا۔ باقاعدہ شفاخانے تھے، جن میں ضروری سازوسامان اور آلات موجود تھے۔ شہریوں کے لیے متعدد حمّام تھے، جن میں سے بہت سے حمّام اُمرا نے رفاہِ عام کے لیے وقف کردیے تھے۔

دارالسلطنت کے نامور علما میں ابو یوسف الکِندی سب سے زیادہ مشہور و ممتاز تھا، جس نے اپنی زندگی اعلیٰ علوم کے لیے وقف کردی تھی۔ اُس کی کثیر التعداد اور متنوع تصانیف میں سے صرف چند ہی ایسی ہیں جو اصلی عربی متن کے ساتھ اب تک باقی ہیں مگر بیشتر کے لاطینی ترجمے (جو مشہور جیرارڈ آف کریمونا کے رہینِ منّت ہیں) اب تک محفوظ ہیں۔ الکِندی نے مد و جزر کے متعلق بعض نظریات پیش کیے، جو اگرچہ بالآخر غلط ثابت ہوئے، مگر وہ اس کے تجرباتی ذوق کو ظاہر کرتے ہیں۔

مجوزہ ہزار سالہ جشنِ یادگار سے ساری عرب دنیا کو اپنے ایک اہم ترین قدیم تمدنی شہر اور اُس کے ایک نہایت ذہین متبحر معلّمِ فنون فرزند کو جذباتِ عقیدت پیش کرنے کا موقع ملے گا۔

صاف ستھرے
دانت ...
آپ کے دانت بے شک نہایت عمدہ ہیں لیکن
اگر ان کی خاطر خواہ حفاظت نہیں ہوگی تو ایکدن یہ بدنما ہو جائیں گے
ہر روز کا کھانا پینا سگریٹ اور پان دانتوں پر اپنا اثر چھوڑتے ہیں۔ اس لئے
اُن کو کیڑا لگنے اور نکوٹین وغیرہ کے دھبّوں سے بچائیے پھر دیکھئے
وہ کیسے صاف ستھرے معلوم ہوتے ہیں۔
ہمدرد منجن دانتوں کی پوری پوری حفاظت کرتا
ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے دانتوں کی خوبصورتی اور
مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔ پان اور سگریٹ کے دھبے دور ہو جاتے
ہیں۔ کیڑا لگنے کا امکان جاتا رہتا ہے۔ سانس کی بدبو دور ہو جاتی
ہے۔ مُنہ کا مزہ خوشگوار ہو جاتا ہے۔
ہمدرد منجن مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے
ہمدرد
ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی۔ لاہور۔ ڈھاکہ۔ چٹاگانگ
STRONACHS

عجیب الخلقت بچے پیدا کرنے والی دوا

تھالیڈومائڈ کا المیہ

اس رپورٹ میں مسٹر اسٹیوارٹ۔ ایچ۔ لوری نے تھالیڈومائڈ پر گہری نظر ڈالی ہے۔ اس المیہ کی چھان بین کی روشنی میں قدرتی طور پر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ: کیا یہ کوئی انوکھی بات ہے، اور اس کی پہلے کوئی مثال نہیں ہے؟
یا یہ واقعہ ہے کہ نئی دوائیں نئے امراض کو جنم دے رہی ہیں؟ ہمدرد صحت دسمبر ۶۲ء میں تھالیڈومائڈ پر مزید روشنی ڈالی جائے گی۔ اور جنوری ۶۳ء سے اس عنوان کے تحت (نئی دواؤں کے امراض) ایک سلسلۂ مضامین شروع کیا جائے گا۔
ہمدرد صحت کا یہ سلسلۂ مضامین امریکا میں شائع ہونے والی اُن سات سو پانچ کتابوں کا نچوڑ ہوگا جو "نئی دواؤں کے امراض" کے موضوع پر شائع ہو چکی ہیں۔ (ہمدرد صحت)

ولیم۔ ایس۔ میرل کمپنی کے ہیڈکوارٹرس واقع سنسنائی میں ایک لفظ بہ کثرت استعمال ہوتا ہے، جسے پہلے کوئی بھی نہیں جانتا تھا۔ یہ لفظ ہے "ٹیراٹولوجی" - (TERATOLOGY)۔

کمپنی کا ہر ملازم جانتا ہے کہ اس لفظ کے کیا معنیٰ ہیں۔ اس لفظ کے معنی ہیں عجیب الخلقی کا مطالعہ، خصوصیت کے ساتھ انسان میں۔ اسی سلسلے کا ایک اور لفظ "ٹیراٹوجینک" ہے، جس کے معنیٰ ہیں عجیب الخلقی کا پیدا کرنا۔

ایک سال گزرا کہ رچرڈسن میرل انکورپوریشن کے چار مراکز میں سے ایک "میرل کمپنی" بھی تھی، اور ان کا کام یہ تھا کہ ریاست ہائے متحدہ امریکا اور کینیڈا کو مغربی جرمنی کی ایجاد کردہ دوا سے اس قدر بھر دینے کے تیار رہے کہ اس سے زیادہ سمائی ممکن نہ رہے۔ موجودہ کمپنی نے مغربی جرمنی کی فرم کیمی گرونین تھال سے، جس نے اس دوا کو ۱۹۵۳ء میں ایجاد کیا تھا، شمالی امریکا (باستثنائے میکسیکو) میں فروخت کرنے کا لائسنس بھی حاصل کر لیا تھا۔ گرونین تھال، ۶۵ء میں اس دوا کو مغربی جرمنی کے بازار میں لائی جو نسخے کی شرط کے بغیر مسکّن اور منوّم دوا کے طور پر آزادی کے ساتھ فروخت ہوتی تھی۔ آج ہم اسی دوا کے متعلق بہت کچھ جانتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ اگر کوئی حاملہ آخری ایام ماہواری کے بعد تیس سے ساٹھ دن تک یہ دوا استعمال کرتی رہے تو اس بات کا امکان ہے کہ وہ ایسا بچہ جنے گی جس کے ہاتھ پیر بُریدہ یا بدہیئت ہوں گے۔

محفوظ ترین

ہم جانتے ہیں کہ ابتدائے حمل میں کوئی دوا جنینی قلب، نظام دورانِ خون، آنتوں یا کانوں کے لیے کس قدر مضر ہو سکتی ہے۔ ہمیں معلوم ہے کہ انسانی زندگی کے دوسرے سرے میں اس کی وجہ سے عصبی جھنجھناہٹ اور بےحسی پیدا ہو سکتی ہے، خصوصیت کے ساتھ بوڑھی عورتوں کی ٹانگوں اور بازوؤں میں۔ اور یہ بھی معلوم ہے کہ بعض حالتوں میں اس قسم کی بےحسی پیدا ہو جانے کے بعد ناقابل علاج ہوتی ہے۔

لیکن شروع میں سائنس داں ان میں سے کچھ نہیں جانتے تھے۔ درحقیقت جیسا کہ کمپنی کے ترجمان ڈاکٹر جان چیزننگ (میرل کمپنی) نے کہا ہے کہ تھالیڈومائڈ پانی کے بعد بے ضرر ترین چیز خیال کی جاتی تھی اور دوا کا یہی وصف تھا جو دواساز کمپنی کے لیے باعث کشش تھا۔

یہ دوا کس قدر بے ضرر ہے؟ دواؤں کے مضرات پر تحقیقات کرنے والے

سائنس دانوں نے سالہا سال میں ایک اصطلاح کو جنم دیا ہے جس کو Id-50 کہتے ہیں، جس سے مراد وہ دوا ہوتی ہے جس کے مہلک مقدار میں استعمال کرنے سے پچاس فی صد وہ جانور ہلاک ہو جاتے ہیں جن پر یہ دوا استعمال کی جاتی ہے۔

زیادہ مقدار غیر مہلک

لیکن تھالیڈو کا (Id-50) سے کوئی تعلق نہیں۔ پہلوی اثرات کی تمام روئیدادوں کو پڑھ جائیے۔ اُن کے مطالعے سے معلوم ہوتا ہے کہ سائنس داں اس کی بڑی سے بڑی مقدار سے بھی معمل کے جانوروں کو ہلاک کرنے میں کامیاب نہیں ہوئے۔ بعض تجربات میں یہ دوا جانوروں کو اس مقدار میں کھلادی گئی، جیسے ایک انسان کو ایک ہی دفعہ میں تین چوتھائی پاؤنڈ دوا کھلادی گئی ہو۔ اتنی بڑی مقدار سے جانوروں کو نیند تک نہیں آئی۔

مغربی جرمنی اور دنیا کے دوسرے ملکوں میں یہ دوا نیند لانے والی (منوم)، درد رُبا، مسکّن، الکحل کے اثرات کا توڑ کرنے والی اور آغازِ حمل میں صبح کی ماندگی کے تریاق کی حیثیت سے بہت جلد مقبول ہوگئی۔ جوان اور بڈھے اس کو یکساں طور پر استعمال کرنے لگے۔ گرونین تھال نے بچّوں کے لیے اس کو سیّال شکل میں تیار کر دیا اور مغربی جرمنی میں اس کو "بچّوں کا سکون" نام دیا گیا۔

۱۹۵۹ء کے آغاز میں جب 'میریل' نے اس کے لائسنس کے متعلق گرونین تھال سے معاہدہ کیا، اس وقت بھی اس کے پہلوی اثرات کے بارے میں کوئی اشارہ نہیں کیا گیا تھا۔ البتہ کبھی کبھی اس کے استعمال سے قبض، منھ کی خشکی یا چُل (خفیف سی کھجلی) پیدا ہو جانے کی شکایت سننے میں آتی تھی، لیکن نئی دواؤں کے متعلق اس قسم کی شکایتیں کسی شمار میں نہیں آتیں بعض لوگوں کو ملیّن دواؤں تک سے قبض ہو جاتا ہے، جیسا کہ ایک مرتبہ میریل کمپنی کے ایڈ منڈ آر۔ پیک وودھ (ایگزیکیوٹو وائس پریسیڈنٹ) نے اشارہ کیا تھا۔ میریل نے 'رچرڈسن میریل' کی جانب سے نارتھ امریکن مینوفیکچرنگ اینڈ سیلز کی مہم کی ضرب پڑنے پر اس دوا کو جانوروں پر استعمال کرنے کا پروگرام بنایا۔ اس کے بعد انسانوں پر اس کے سریری امتحان کا پروگرام بنایا گیا۔ یہ پروگرام بہت ہی وسیع ہوتا چلا گیا۔

کمپنی بیس ماہ تک انتظار کرتی رہی اور اس اثنا میں یورپین نتائج کی توثیق کی غرض سے سارے ملک کے ڈاکٹر تجربات میں مشغول رہے۔ امریکی ڈاکٹروں کی اکثریت نے زیادہ تر بڈھوں اور دماغی مریضوں پر اس دوا کے تجربات کیے۔

تھالیڈومائڈ —— یا کیواڈون (یہ نام میریل کا دیا ہوا ہے)، کو باربیچوریٹس کے بدل کے طور پر نیند کی گولی کی حیثیت سے بازار میں لاتا تھا کیونکہ باربیچوریٹس کے استعمال سے معمر لوگوں کو یہ تکلیف ہوتی تھی کہ نیند لانے سے پہلے یہ ایک قسم کا ہیجان پیدا کر دیتی تھیں اور ہر سال ان کو سہواً یا عمداً زیادہ مقدار میں استعمال کر لینے سے بیسیوں آدمی ہلاک ہو جایا کرتے تھے۔ میریل اور کئی ممتاز ڈاکٹروں نے یہ فیصلہ کیا کہ تھالیڈومائڈ باربیچوریٹس کا اچھا بدل ہو سکتی ہے۔ رپورٹوں سے پتہ چلتا تھا کہ اس کی مقدار زیادہ ہو جانے سے جانوروں کی طرح انسانوں پر بھی کوئی برا اثر مرتب نہیں ہوتا۔

ستمبر ۱۹۶۰ء میں میریل کمپنی کے نمائندے واشنگٹن کے غذا اور دوا کے محکمے کے صدر دفتر میں ایک ضخیم درخواست لے کر پہنچے، تاکہ امریکا میں اس دوا کے استعمال کی منظوری حاصل کریں۔

محتاط اقدام

اس درخواست میں معملوں اور مطبوں کے اُن سارے تجربوں کی رپورٹیں شامل تھیں جو اس وقت تک کیے گئے تھے۔ اس میں یورپین تجربے کا بھی ذکر تھا۔ اس نے غذا اور دوا کی تنظیم کے محکمے کو بتایا کہ اس دوا کے لیبل کا پلان کس طرح بنایا گیا ہے اور کن حالات میں یہ دوا استعمال کی جا سکتی ہے۔ درخواست کے ساتھ حوالے کے لیے کیواڈان نام کا ایک کتابچہ بھی شامل تھا جس میں کیواڈان کے تعارف کے ذیل میں کہا گیا تھا کہ "کیواڈان ایک نہایت بے ضرر (اسلم) اور مؤثر نئی دوا ہے، جس کو عصبی تناؤ اور بے خوابی کے علاوہ احساسِ الم کے فقدان میں ایک مقوی دوا اور باقاعدہ علاج کی حیثیت سے اختیار کیا جا سکتا ہے۔"

درخواست پر مناسب کارروائی کرنے کی ذمّے داری ڈاکٹر فرانسس۔ او۔ کیلسے پر عائد ہوئی، جن کا تقرر غذا اور دوا کی تنظیم کے محکمے میں میڈیکل افسر کی حیثیت سے کچھ ہی دن پہلے ہوا تھا۔ ڈاکٹر کیلسے نے حزم و احتیاط اور آہستگی کے ساتھ اس پر کارروائی کی۔ انھوں نے کہا، "ہمارے پاس بازار میں پہلے ہی سے بہت سی اچھی مسکّن اور خواب آور گولیاں ہیں۔" پھر انھوں نے ایک دوسرے موقع پر اس بات کا اعادہ کیا" وہ اس دوا کے متعلق قطعی طور پر تیقّن کے درجے پر پہنچنا چاہتی ہیں۔"

قانون کا مطالبہ تھا کہ وہ جلد کسی نتیجے پر پہنچیں ورنہ ساٹھ دن گزر جانے

کے بعد درخواست خود بخود منظور شدہ متصور ہوگی اور میریل کمپنی دوا کو بازار میں نے آنے کی مجاز ہو جائے گی۔ لہٰذا ساٹھ دن کی مہلت کے اختتام پر انھیں ناکافی اطلاع کی بنا پر درخواست کو نامنظور کر دینا پڑا۔

غذا اور دوا کی تنظیم کے ریکارڈ سے ظاہر ہوتا ہے کہ ستمبر ۱۹۵۹ء اور ۳۰ نومبر ۱۹۶۱ء کے درمیان جب میریل کمپنی کو پیدائشِ اطفال میں عجیب الخلقتی کی رپورٹیں پہلے پہل موصول ہونا شروع ہوئیں تو کمپنی کے افراد نے اس عرصے میں درخواست کی منظوری کے لیے غذا اور دوا کی تنظیم سے پچاس مرتبہ ملاقات کی۔ میریل کی جانب سے درخواست کو منظور کرانے کی مساعی کو محکمے نے "سخت تن دہی" کے الفاظ سے بیان کیا ہے۔ ستمبر ۱۹۶۱ء میں کمپنی نے ساری دنیا کے ممتاز ریسرچ ورکروں کو واشنگٹن میں جمع کر کے متعلقہ محکمے کے سامنے پیش کیا اور ان لوگوں نے اپنے سریری تجربات کی رپورٹیں محکمے کے سامنے گزاریں، لیکن ڈاکٹر کیلیے ٹس سے مس نہ ہوئیں۔ ان کو مزید معلومات کی جستجو تھی، بالخصوص ایسی صورت میں جب کہ اس دوا سے ورمِ اعصاب پیدا ہو جانے کی شکایات وصول ہونا شروع ہو گئی تھیں۔ اسی اثنا میں جب گزشتہ مارچ میں میریل نے اپنی درخواست واپس لی، میریل کمپنی دس ہزار مریضوں پر رپورٹ جمع کر چکی تھی۔ ان سب مریضوں پر دوا کا تجربہ کیا گیا تھا۔ (یہ بات مسٹر بیک ودھ نے حال ہی میں کہی ہے)۔

دسمبر میں برطانیہ کے طبی رسائل میں پہلی بار رپورٹیں شائع ہوئیں جن میں عجیب الخلقت بچوں کے پیدا ہونے سے تھالیڈومائڈ کا تعلق ثابت کیا گیا تھا۔ سنسناٹی میں میریل کے صدر دفتر میں ۳۰ نومبر کو گرونین تھال کا ایک مختصر تار موصول ہوا جس میں امریکی کمپنی کو تھالیڈومائڈ اور عجیب الخلقتی کے درمیان ممکنہ تعلق کی اطلاع دی گئی تھی۔

ڈاکٹروں کو انتباہ

میریل نے فوری طور پر واشنگٹن کی غذا اور دوا کی تنظیم اور کینیڈا میں اوٹاوا کے غذا اور دوا کے ڈائریکٹوریٹ کو تار کے مضمون سے مطلع کر دیا۔ میریل کے دو آدمی فوری طور پر اوٹاوا روانہ ہو گئے، تاکہ وہ ڈاکٹروں کے نام ایسے خط کا مسودہ تیار کریں جس میں انھیں یہ ہدایت کی گئی ہو کہ وہ ایسی عمر کی عورتوں کو یہ دوا نہ دیں جن میں حمل کے استقرار کی استعداد ہوتی ہے۔ کینیڈا میں یہ دوا فروخت کے لیے منظور کی جا چکی تھی۔ اس کو گزشتہ موسم بہار سے پہلے پورے طور پر بازار سے بے دخل نہیں کیا گیا تھا۔

اس دوران میں امریکی درخواست پر کوئی کارروائی عمل میں نہیں آئی تھی اور بالآخر ۲۰ مارچ کو میریل نے یہ درخواست واپس لے لی۔ مغربی جرمنی سے دست و پا بریدہ عجیب الخلقت بچوں کے پیدا ہونے کی روز افزوں تعداد میں رپورٹیں آنی شروع ہوگئیں۔ اسی صورت سے برطانیہ عظمیٰ، آسٹریلیا، کینیڈا، اسرائیل، لبنان، اٹلی، سوئزرلینڈ اور سویڈن سے اطلاعات آنے لگیں۔ جونس ہوپکنس یونیورسٹی میڈیکل اسکول کی ڈاکٹر ہیلن بی۔ ٹوسگ نے، جو قلب کی پیدائشی عجیب الخلقتی کی ماہر خصوصی ہیں، صورتِ حالات کی تفتیش کے لیے مغربی جرمنی کا دورہ کیا۔ وہ اس تخمینے کے ساتھ گھر واپس لوٹیں کہ جرمنی میں جن ماؤں نے تھالیڈومائڈ استعمال کی ہے، اُن کے ہاں ساڑھے تین ہزار سے چھے ہزار کے درمیان عجیب الخلقت بچے پیدا ہوں گے۔

دریں اثنا رچرڈسن میریل کے دوا کو بازار میں لانے کے منصوبے پادر ہوا ہونے لگے۔ مسٹر بیک ودھ نے کہا کہ ابتدائے ۱۹۶۱ء سے یہ حقیقت روشن ہونے لگی تھی کہ وِک کیمیل کمپنی کی یہ امید کہ وہ اس دوا کو کیرڈجن کے نام سے آزادانہ بلا قید نسخہ فروخت کر سکے گی، بر نہیں آ سکے گی۔

مشکل کام

واکر لیبو ریٹریز فلیڈ لفیا (ایک اور ذیلی کمپنی) بچوں کے استعمال کے لیے اس دوا کو 'تھالیمول' کے نام سے فروخت کرنے کا منصوبہ بنا چکی تھی۔ شاید وہ اس دوا کو مسکن دوا کے طور پر استعمال کرانا چاہتی تھی۔ نیشنل ڈرگ کمپنی بھی اِس دوا کو کیرڈجن کے نام سے فروخت کرنے میں میریل کے مقابلے پر آنا چاہتی تھی۔ سالہا سال سے ہر حلقے نے ڈاکٹروں کی ایک جماعت کو اپنا پیرو بنا لیا تھا۔

اب میریل کمپنی اس دوا کو فروخت کرنے کی ہر کوشش سے دست بردار ہو چکی ہے۔ اس کا ریسرچ اسٹاف اس تحقیق میں مصروف ہے کہ تھالیڈومائڈ اور پیدائشی عجیب الخلقتی میں باہم کیا علاقہ ہے؟ اس کے ریسرچ اسٹاف کے کارکن ریاست ہائے متحدہ میں عجیب الخلقتی کے کیسوں کی تفتیش کر رہے ہیں۔ اس سے بھی آگے بڑھ کر کمپنی اس امر کی بھی تحقیق کر رہی ہے کہ دوسری دواؤں اور دوسرے عوامل جیسے رعوجاع اطراف، بثوری، تاب کاری، قاتل الحشرات مرکبات اور مانع حمل مدابیر (ضبط تولید) کو عجیب الخلقتی پیدا کرنے میں کتنا دخل ہے۔ (باقی ص ۳۵ پر)

صحت مند رہنے کے چار اصول

علامہ حفیظی

اچھی صحت برقرار رکھنا کچھ مشکل کام نہیں۔ اکثر لوگوں کو معلوم ہے کہ اس مقصد کے لیے اچھے اصولوں کو اپنانا ایک بالکل ہی آسان عادت ہے۔ اچھی صحت قائم رکھنے کے یہ چار اصول ہیں: صفائی اور ستھرے پن کی عادت، ورزش، متوازن خوراک اور مناسب مقدار میں نیند۔

اگر زندگی کے ان چاروں لوازم پر مناسب توجّہ دی جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ ایک شخص زندگی کا زیادہ سے زیادہ لطف نہ اٹھا سکے۔ اگرچہ ان چاروں آسان اصولوں پر عمل کرنے کے لیے عام سمجھ بوجھ یا عقلِ سلیم سے زیادہ کسی چیز کی ضرورت نہیں، لیکن سچ یہ ہے کہ جیسے ہی آپ ان اصولوں پر عمل کریں گے، آپ کی ظاہری حالت اور عام صحت میں نمایاں فرق نظر آنے لگے گا۔

سب سے پہلا اصول صفائی ہے۔ آپ اپنے پورے جسم کا اچھی طرح جائزہ لیجیے اور غور سے دیکھیے کہ کیا سچ مچ آپ کے بدن کی جلد صاف ستھری ہے۔ اچھی صحت قائم رکھنے کا دار و مدار بڑی حد تک جلد کو میل کچیل اور گندگی سے صاف رکھنے پر ہے، کیوں کہ اگر جلد اپنا کام اچھی طرح انجام نہیں دیتی تو کوئی شخص پورے طور پر تن درست نہیں ہو سکتا۔ بہ ظاہر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ روزانہ غسل سے کوئی شخص نقصان اٹھا کر ہی غفلت اختیار کر سکتا ہے، کیوں کہ اس کے بُرے نتائج فوراً ہی ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ حقیقت اس سے بھی زیادہ ہے۔ اس قسم کی غفلت سے ہمارا جسمانی نظام کمزور ہو جاتا ہے۔ جلد دراصل ایک قسم کی پمپنگ مشین ہے۔ اگر وہ اس حیثیت سے اپنا فعل انجام نہیں دے رہی ہو تو نتیجے کے طور پر جسم کے اندرونی اعضا خصوصاً جگر کو اس سے کہیں زیادہ کام کا بار برداشت کرنا پڑتا ہے جتنا قدرتی طور پر اسے انجام دینا ہے۔ ممکن ہے کہ یہ عضوِ رئیس کسی شخص کی نوجوانی کے زمانہ میں کسی قسم کی شکایت بغیر ضرورت سے زیادہ کام انجام دیتا رہے، لیکن کبھی نہ کبھی دن اس سے کا جائزہ لینا ضروری ہو جائے گا۔

جلد جسم کی حرارتِ عزیزی کو ضبط میں رکھتی ہے۔ جب یہ مناسب پر کام کرتی ہے تو جسم کے اندر سے زائد گرمی اور خون کو پسینہ کی گلٹیوں خارج کرتی رہتی ہے۔ درحقیقت یہ ایک زائد مادّہ یا فضلات ہوتے اس لیے اگر انھیں جسم کے اندر ہی رہنے دیا جائے تو خون کے اندر سمیت کر دیتے ہیں، جس کے نتیجے کے طور پر بیماری نمودار ہوتی ہے۔ اس کے ع جو شخص جسم کی مکمّل صفائی سے غفلت اختیار کرتا ہے، اسے زندگی کا اد لُطف حاصل ہوتا ہے۔ اس کا رنگ غیر شفاف اور آنکھیں بوجھل ہو دوسرے لفظوں میں کہنا چاہیے کہ روزانہ غسل کرنا ٹھوس تن درستی کے ایک لازمی ضرورت ہے۔

اچھی صحت کا دوسرا اصول، جو اہم ہے، ورزش کرنا ہے۔ اگرچہ بہت سے لوگ اس سے اتفاق کریں گے کہ ورزش اچھا ہے، لیکن جو لوگ ایمان داری سے ا سمجھتے ہیں، ان میں سے اکثر ورزش کو اپنے نہیں بلکہ دوسروں کے لیے اچھا سمجھتے ہیں۔ حالاں کہ ورزش ہر اس شخص کے لیے ضرور ہے، جو اپنی صحت اچھی رکھنا چاہتا ہے۔ ورزش روزمرہ کے جسمانی یا مشقتی کاموں سے بالکل الگ ہونی چاہیے۔ ورزش روزانہ باقاعدگی کے ساتھ کی جائے، جو توانائی بخش اور خوشگو ہوگی۔ اس سے آپ کو خوش گوار تھکاوٹ تو ضرور ہوگی، مگر تکان بالکل نہیں ہوگی۔ ورزش نہ صرف جسم کے لیے، بلکہ دماغ کے لیے بھی مسرور کن ہوتی ہے، اس لیے جہاں تک ممکن ہو، ورزش خوش گوار ماحول میں کرنی چاہیے۔

بہتر یہ ہے کہ کھانا کھانے کے ایک یا دو گھنٹے بعد ورزش کی جائے، مگر

(باقی ص ۴۵ پر)

ہڈیوں کے خزانے

علی ناصر زیدی

اب تمام ترقی یافتہ ملکوں کے اسپتالوں میں ایسے بنک یا ذخیرے موجود
ہیں جن میں مختلف قسم کی ہڈیاں جمع رکھی جاتی ہیں۔ وقت پڑنے پر وہ زخمی انسانوں
کے جسم میں پیوست کردی جاتی ہیں۔ بہت سے زخمی ایسے بھی ہوتے ہیں جن کی
بعض ہڈیاں فاضل ہوتی ہیں اور ان کو کاٹنا پڑتا ہے۔ یہ فاضل ہڈیاں دوسرے
مجروحین کے کام آجاتی ہیں۔

گزشتہ جنگِ عظیم میں جتنے آدمی زخمی ہوئے، اُن میں سے تقریباً نصف
ایسے تھے جن کے بازوؤں اور ٹانگوں کی ہڈیاں ٹوٹ گئی تھیں۔ اُن میں سے
بہت سے زخمی سپاہی ہڈیوں کے ان ذخیروں کی بدولت صحت یاب ہوئے، لیکن
اس سے یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ ہڈیوں کے پیوند لگانے کا یہ طریقہ بالکل نیا ہے۔

پس منظر: ہڈیاں لگانے کا طریقہ اس زمانے میں بھی موجود تھا جب ہمارے
آباو اجداد کی توہم پرستی اور کم فہمی کا یہ عالم تھا کہ آسیب اور بھوت پریت کو
بھگانے کے لیے مریضوں کے سر میں کیلیں ٹھونکی جایا کرتی تھیں۔ آپ کو یہ پڑھ کر
تعجب ہوگا کہ ہڈی پر پیوند لگانے کا رواج قدیم رومن دور میں بھی موجود تھا،
قدیم عرب بھی اس پر عمل پیرا تھے۔

آج بھی الجیریا کے پہاڑی علاقوں میں جہاں پس ماندہ اقوام آباد ہیں،
ہڈی جوڑنے کا رواج پایا جاتا ہے۔ یہ لوگ جدید طریقِ علاج سے ناواقف ہیں،
ان ہڈی ٹوٹ جانے پر کتے یا بھیڑ کی ہڈی انسانی جسم پر پیوست کرسکتے ہیں۔
بھی اپنے فن میں کچھ کم کامیاب نہیں ہیں۔

موجودہ دور: موجودہ دور میں ہڈی پر پیوند لگانے کا سلسلہ
ء سے شروع ہوا، جب گلاسگو یونی ورسٹی کے ایک ڈاکٹر سر ولیم میک ایون
کے پاس ایک مجروح لڑکا لایا گیا جس کے ایک بازو کی بالائی ہڈی غائب ہوچکی
تھی۔ ڈاکٹر موصوف نے پیر کی ہڈی کی چھوٹی چھوٹی کرچیں بازو کے عضلات کے
ساتھ جمادیں اور تھوڑے دن بعد لڑکا صحت یاب ہوگیا۔ اسی دن سے یہ
طریقِ علاج ترقی پذیر ہے اور اس کا مستقبل جراحی کی ایک اہم شاخ کی حیثیت
سے درخشاں نظر آتا ہے۔

جراحی کی تاریخ میں ایک ایسا دور بھی گزرا ہے کہ زخمی آدمی کے جسم کے
کسی دوسرے حصے سے تھوڑی سی ہڈی کاٹ کر اس جگہ لگادی جاتی تھی جہاں
پیوند ضروری ہوتا تھا۔ اگر مریض اس قدر کم زور ہوتا تھا کہ وہ دو آپریشن، یعنی
ایک بار ہڈی کٹوانے اور دوسری دفعہ اس کو لگوانے کی تاب نہ لاسکتا ہو تو اس
کے کسی عزیز یا دوست کے جسم سے ہڈی کا مطلوبہ ٹکڑا حاصل کیا جاتا تھا۔

آج بڑے بڑے اسپتالوں میں پہلے سے ہڈیاں جمع رکھنے کا مکمل انتظام
موجود ہے۔ انسانی ہڈیاں سرد خانوں میں محفوظ رکھی جاتی ہیں تاکہ ضرورت
کے وقت ان کی تلاش میں دوڑنا نہ پڑے۔ یہ ہڈیاں مُردہ انسانوں کے جسم سے
حاصل کی جاتی ہیں، لیکن یہ احتیاط کی جاتی ہے کہ جس شخص کے جسم سے انھیں
کاٹا جارہا ہے اس کو کبھی ملیریا یا گٹھیا وغیرہ تو نہیں ہوئی۔ ہڈیوں کا پیوند لگانے
میں خون کی قسم کا کوئی لحاظ نہیں رکھا جاتا ہے۔ سرد خانوں میں جو ہڈیاں محفوظ
رہتی ہیں اور ان کا پیوند اصل ہڈی کا کام دیتا ہے، مجروح انسان کے جسم پر
لگانے سے پہلے ہڈی کو برف سے باہر نکال لیا جاتا ہے، تاکہ وہ یخ بستہ نہ رہے۔

جب گولی لگنے یا کسی اور وجہ سے کسی شخص کی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے
تو اس پر بیرونی ہڈی کا پیوند قطعی ایسا ہی ثابت ہوتا ہے جیسے قدرتی ہڈی۔
اگرچہ شروع میں وہ ہمارے جسم کا حصہ نہیں بنتی، تاہم اس کو لگانا ضروری
ہوتا ہے۔ ہمارے خلیے اس پیوند کو جسم میں اس طرح جذب کرلیتے ہیں کہ کچھ
عرصے بعد وہ اصلی ہڈی کے مانند ہوجاتی ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط کرنے والے
خلیے اس نئی ہڈی میں داخل ہوجاتے ہیں اور ان رگوں ریشوں کا جال سملا دیتے

ہیں جو انسان کو تندرست و توانا رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔

اب یہ سوال باقی رہتا ہے کہ بیرونی ہڈی کا یہ پیوند کچھ عرصے کے بعد جسمانی نشوونما کے ساتھ بڑھتا بھی ہے یا نہیں۔ یہ مسئلہ ماہرین کے لیے بحث کا موضوع بنا رہا ہے۔ اس کا جواب فاسفورس کے ذریعے آسانی سے مل سکتا ہے کیونکہ ہڈی اور فاسفورس کا آپس میں قریبی تعلق ہے۔ ایٹم بم کے لیے ضروری اجزا امریکا میں "اوک رج" نامی مقام پر تیار کیے گئے تھے۔ وہاں ہی یہ تابناک جز وبھی تیار کیا گیا تھا۔ اب سائنس اتنی ترقی کر چکی ہے کہ انسان کے جسم میں فاسفورس کا پتہ آسانی سے لگایا جا سکتا ہے۔ تجربہ شاہد ہے کہ ہڈی کے ایک پیوند نے جسم سے فاسفورس کی اس مقدار کا ساٹھ فی صد حصہ قبول کیا، جو اسی وزن کی ایک قدرتی ہڈی حاصل کرتی۔ پیوند کے دس دن بعد اس ہڈی نے ۹۳ فی صد حصہ فاسفورس حاصل کیا۔ اس قسم کے تجربات و مشاہدات سے ماہر جراح یہ نتیجہ اخذ کرتے ہیں کہ بیرونی پیوند بھی جسم کا ایک حصہ بن جاتا ہے۔ سوال صرف تھوڑے سے وقت کا ہے۔

پیشہ ورانہ مہارت: ہڈی لگانے والا سرجن اپنے فن کا ماہر ہوتا ہے۔ اسے مختلف اعضائے جسمانی کے فعل اور اُن کے مقصد کا پورا اندازہ ہوتا ہے۔ وہ اُن پر پیوند لگانے کے لیے خود مناسب ہڈی کا انتخاب کرتا ہے تاکہ وہ عضو جلد از جلد صحت مند اور درست ہو جائے، مثلاً اگر کسی بڑی ہڈی میں ضرب آجائے اور اس پر پیوند لگانا ضروری سمجھا جائے تو وہاں سینے کی ملائم ہڈی کا پیوند مناسب نہیں رہے گا، بلکہ کسی سخت ہڈی کی ضرورت پڑے گی۔ مثلاً پنڈلی کی ہڈی بہت سخت ہوتی ہے اور زیادہ کارآمد ثابت ہوتی ہے۔

اب تک جو ہڈیاں سرد خانوں میں محفوظ رکھی گئی ہیں، وہ ٹوٹی پھوٹی ہڈیوں میں پڑ جانے والے رخنوں کو پُر کرنے کے لیے استعمال کی گئی ہیں، یا ریڑھ کی ہڈی پر جو آپریشن ہوتا ہے، وہاں ہڈیوں کے جُدا گانہ حصوں کو یک جا کرنے کے کام میں لائی گئی ہیں۔ یہ چھوٹی چھوٹی سرد ہڈیاں ریڑھ کی ہڈی، کلائی اور پَیر کے ٹخنے کے آپریشن میں کام یابی کے ساتھ استعمال ہوتی رہی ہیں۔

پوری احتیاط کے باوجود پیوند میں استعمال ہونے والی یہ ہڈیاں بہت زیادہ مدت تک محفوظ نہیں رکھی جا سکتی ہیں۔ نیویارک کے ایک اسپتال میں زیادہ سے زیادہ ۸۹ دن تک ہڈیاں خراب ہوئے بغیر محفوظ رہیں ورنہ اُن کی اوسط مدت ۴۲ دن رہی ہے۔ اتنے دن میں کوئی خرابی پیدا نہیں ہوئی۔

ہڈی کا پیوند لگانے کے یہ آپریشن اس قدر کام یاب رہے ہیں، اور اب اتنے عام ہوتے جا رہے ہیں کہ جرّاحوں (سرجنوں) کی رائے میں وہ دن دور نہیں جب انسانی ہڈیاں حاصل کرنے کے لیے مُردہ اجسام کے لیے اپیل کرنی پڑے گی، تاکہ ہڈیاں زندہ لوگوں کے جسم پر لگانے کے کام آسکیں۔

اس طریق علاج اور ہڈیوں کو محفوظ رکھنے والے سرد خانوں پر کچھ زیادہ لاگت نہیں آتی۔ امریکا میں ان آپریشنوں سے بہت سے مریضوں کی جانیں بچائی گئی ہیں، لیکن ابھی تک یہ طریقہ چھوٹے پیمانے پر استعمال ہو رہا ہے۔ بڑی ہڈیوں کو جمع کرنے کا کام ابھی زیادہ تیزی سے شروع نہیں ہوا ہے۔

یہ ہے "بون بنکس" یا ہڈیوں کے خزانوں کی مختصر کیفیت۔ آپ بلڈ بنک یا خون کے خزانے سے تو اچھی طرح واقف ہوں گے، جو اُس وقت ہماری خدمت انجام دیتا ہے، جب زیرِ علاج مریض خون کی کمی کا شکار ہو۔ لیکن حادثات، لڑائی جھگڑوں اور دورانِ جنگ میں بہت سے آدمی ایسے مجروح ہوتے ہیں کہ اُن کی ہڈیاں چُور چُور ہو جاتی ہیں۔ ایسے خطرات کا مقابلہ کرنے کے لیے ہی جدید طبی سائنس کے ماہرین نے ہڈیوں کے خزانے قائم کیے ہیں۔

آنکھوں کے خزانے: ہڈیوں کے خزانوں کے علاوہ مئی ۱۹۴۹ء سے آئی بنک یا آنکھوں کے خزانے زیرِ استعمال ہیں۔ اُن میں آنکھیں جمع کی جاتی ہیں جو نابیناؤں کو بینا بنانے کے لیے کام میں لائی جاتی ہیں۔ امریکا میں بہت سے لوگوں کی کھوئی ہوئی بینائی ان آنکھوں کی بدولت واپس آچکی ہے۔ آنکھوں کو بھی سرد خانوں میں محفوظ رکھا جاتا ہے اور ضرورت پڑنے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ وہ تقریباً ۷۲ گھنٹوں تک سرد خانوں میں بالکل ٹھیک رہتی ہیں۔

پاکستان میں بھی حیدرآباد کے ایک اسپتال میں ہمارے ایک ڈاکٹر نے اسی قسم کا ایک آپریشن کام یابی کے ساتھ کیا ہے۔ امید ہے ہمارے ہاں بھی یہ فن ترقی کرے گا۔

غذائیات
دودھ
ایک صحت بخش قدرتی غذا

ایچ۔ایم۔ دلیسائی

یہ ایک غلط خیال ہے کہ دودھ صرف شیر خواروں، بچوں اور بیماروں ہی کے لیے ایک موزوں غذا ہے۔ شاید ایسا اس وجہ سے تصور کر لیا جاتا ہے کہ دودھ ایک رقیق مرکب ہے، جس میں بیشتر حصہ پانی کا ہوتا ہے (گائے کے دودھ میں ۸۷،۶ فی صد، بھینس کے دودھ میں ۸۱ فی صد، بکری کے دودھ میں ½ ۸۵ فی صد، عورت کے دودھ میں ۸۸ فی صد)، لیکن اس حقیقت کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے کہ دوسری کئی بظاہر ٹھوس غذاؤں میں بھی پانی کی مقدار کثیر موجود ہوتی ہے، مثلاً سیب میں ۸۵،۹ فی صد، گاجر میں ۸۶ فی صد، پیاز میں ۸۶،۸ فی صد، آلو میں ۷۴،۷ فی صد، آڑو میں ۹۰ فی صد، انجیر میں ۸۰،۸ فی صد، کیلے میں ۷۳ تا ۷۹ فی صد، ناشپاتی میں ۸۶ فی صد،

کرم کلے میں ۹۰ فی صد، گوبھی میں ۸۹ فی صد اور فرنچ بینس میں ۹۱،۴ فی صد۔

علاوہ ازیں دودھ پینے کے بعد معدہ میں پہنچ کر ایک سخت اور ٹھوس منجمد لوندا سا بن جاتا ہے، جو غذائی نالی میں پڑی پیدا کر دیتا ہے (پانی، یا چائے اور کافی کی طرح رقیق نہیں رہتا ہے)۔ درحقیقت دودھ کا ایک گلاس معدہ کے اندر کم کلہ کی پیٹ بھر مقدار سے زائد، پانچ اونس آلو سے زائد اور تین اونس بے چربی کے گوشت سے زیادہ ٹھوس غذا بہم پہنچا سکتا ہے۔

دودھ کے ترکیبی اجزا میں ٹھوس مادہ تقریباً ۱۳ فی صد ہوتا ہے، جس میں پروٹین ۳،۳ فی صد، کاربوہائیڈریٹ ۴،۸ فی صد، چربی ۳،۶ فی صد اور معدنیات اور حیاتینوں کی خفیف مقداریں شامل ہوتی ہیں۔ پروٹین جسم کی تعمیر کرتے ہیں، جن کی بچوں کے نمو و بالیدگی میں بہت ضرورت ہوتی ہے اور بچوں اور بالغوں دونوں میں جسمانی مرمت کے لیے ناگزیر ہوتے ہیں۔

اعلیٰ حیاتیاتی قیمت: چوں کہ دودھ کے پروٹین حیوانی پروٹین ہوتے ہیں، اس لیے ان کی حیاتیاتی قیمت زیادہ ہوتی ہے اور وہ نباتی پروٹین کی بہ نسبت زیادہ زود ہضم اور جذب پذیر ہوتے ہیں۔ پروٹین کی افادیت کا انحصار اُن کے اندر کے امینو ایسڈز پر ہوتا ہے، جو تعمیر بدن میں اینٹ کا کام دیتے ہیں اور دودھ کے پروٹینی امینو ایسڈ جسمانی تعمیر اور پرورش بدن کے لیے بہترین قسم کے ہوتے ہیں۔

دودھ کا خاص پروٹین "کیزین" (تقریباً ۸۰ فی صد) ہے اور باقی حصہ لیکٹ البیومن کا ہوتا ہے۔ جب دودھ کو رینیٹ (مخمر) سے، یا قدرے "جامن" (پہلے جمے ہوئے دہی کا کچھ حصہ) ملا کر جما دیا جاتا ہے (جیسا کہ ہمارے ملک میں عموماً کیا جاتا ہے) تو کیزین جدا ہو کر منجمد لوندے میں آجاتی ہے۔ علاوہ ازیں جمے ہوئے تھکے میں چربی کا بیشتر حصہ اور دو اہم شحم حل پذیر حیاتین الف اور د بھی موجود ہوتے ہیں اور ساتھ ہی کثیر المقدار کیلسیم اور حیاتین ب گروہ میں کے کچھ آب حل پذیر حیاتین اور حیاتین ج بھی ہوتی ہے۔ اس طرح دہی یا منجمد دودھ اور چھاچھ میں دودھ کے پروٹین اور دوسرے اہم و مفید اجزا موجود ہوتے ہیں۔ منجمد دہی کو دبا کر خشک کر دینے سے دودھیا پنیر (CREAM CHEESE) بن جاتا ہے۔

دودھ کا کاربوہائیڈریٹ، لیکٹوز (معمولی شکر کی طرح ایک شکر ہے)، ہضم ہونے کے بعد خون میں جذب ہو جاتی ہے اور انساں بعد جسمانی خلیے اس شکر کو جلا کر جسم کے مختلف حصوں کو حرکت و عمل کے لیے توانائی کی رسد پہنچاتے ہیں۔

دودھ میں چربی سے بھی توانائی حاصل ہوتی ہے۔ اس میں شحم حل پذیر حیاتین ہوتے ہیں۔ دودھ کی چربی سے سیری کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

ہڈیوں کے لیے دودھ کی اہمیت: دودھ میں کیلشیم کی وافر مقدار ہوتی ہے، جو ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لیے بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ بالخصوص بچوں میں۔

دودھ میں فاسفورس کی مقدار تھوڑی ہی ہوتی ہے، لیکن اگر دودھ سے کیلسیم کی کافی مقدار پہنچ جائے تو یہ فرض کر لینا درست ہوگا کہ فاسفورس کی رسد بھی کافی حاصل ہو گئی ہے۔ چونکہ دودھ میں لوہے کی مقدار بہت کم ہوتی ہے، اس لیے مطلوبہ لوہے کی مقدار دوسرے ذرائع مثلاً سبزی ترکاریوں، اناجوں اور دالوں سے حاصل کرنا پڑتی ہے۔

دودھ کے حیاتین : دودھ میں وسیع الاقسام حیاتین موجود ہوتے ہیں، جن میں سے اہم اور قابلِ لحاظ مقداروں میں حاصل ہونے والے یہ ہیں: شحم حل پذیر حیاتین، الف اور د اور آب حل پذیر حیاتین، جو گروہ ب سے تعلق رکھتے ہیں (حیاتین ب۱ اور ب۲) اور حیاتین ج۔

درحقیقت دودھ حیاتین الف کی وافر رسد کا ذریعہ ہے، جس کی مقدار ماں یا جانور کی نوعیتِ غذا پر منحصر ہوتی ہے۔ تازہ سبز پتّوں والی ترکاریوں میں "کیروٹین" نامی ایک مادّہ ہوتا ہے، جو جسم کے اندر حیاتین الف میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ پاسچوریدہ دودھ، بالائی اُترا ہوا دودھ اور اس کے سفوف کو مہینوں تک بھی محفوظ رکھنے سے اُن کے حیاتین الف کی مقدار ضائع یا کم نہیں ہوتی ہے۔ بار بار یا دیر تک جوش دینے سے حیاتین الف کسی قدر ضائع ہو جاتا ہے، لیکن جلد اُبال لینے سے وہ کم نہیں ہوتا۔ دُھوپ یا روشنی میں دودھ کو کُھلا رکھنے سے بھی حیاتین الف کم ہو جاتا ہے، اسی لیے ڈیری فارموں (شیر خانوں) کے دودھ کو سفید رنگ کے بجائے ہلکے زرد رنگ کی بوتلوں میں بھر کر تقسیم کیا جاتا ہے۔

غذا میں حیاتین الف کی قلّت سے شب کوری (رتوند)، جلد کی خشکی، رمدِ خشک (ملتحمۂ چشم کی خشکی) اور لینت قرنیہ پیدا ہو کر بالآخر نابینائی واقع ہو سکتی ہے۔ حاملہ کی غذا میں حیاتین الف کی کمی سے پیدائش سے پہلے بچّے کے دانتوں کو سخت مضرّت پہنچ سکتی ہے۔

حیاتین الف اپنے مانعِ سرایت خواص کے لیے مشہور ہے۔ کم زور اور روگی بچّوں اور بالغوں کو، جن کا ہاضمہ خراب اور ضعیف ہو اور جو دوسری غذاؤں سے حیاتین الف کی مطلوبہ کافی مقداریں نہیں حاصل کر سکتے، انھیں اِس کی قلّت کی تلافی کے لیے دودھ زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔

حیاتین د دودھ میں خاصی مقدار میں ہوتا ہے، مگر حیاتین الف کی نسبت کم۔ غذا میں کے کیلشیم اور فاسفورس کے جذب ہونے کے لیے حیاتین د ایک ضروری چیز ہے۔ اس حیاتین کی قلّت سے بچّوں میں ہڈّیاں نرم اور بدشکل (کساحت) ہو جاتی ہیں اور حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں میں "لینتِ عظام" کا عارضہ ہو جاتا ہے۔ بچّوں میں دانتوں کے مضبوط اور باقاعدہ نمو کے لیے بھی حیاتین د کی کافی مقدار ضروری۔ آفتاب کی روشنی میں بدن کے کُھلا رہنے سے حیاتین د بنتا ہے (نیز مصنوعی روشنی یا ورائے بنفشئی شعاعوں میں تکشّف سے)۔ اسی لیے دودھ پلانے والی عورتوں اور دودھ دینے والی مویشی کے لیے آفتاب کی روشنی میں تکشّف ضروری ہے، تاکہ ان کے دودھ میں حیاتین د کافی مقدار میں موجود رہے۔ دودھ کو اُبالنے یا پاسچوری طریقہ سے گرم کرنے سے حیاتین د میں کمی نہیں واقع ہوتی ہے۔ ٹین بند اور خشک دودھ کے سفوف میں بھی حیاتین د اُتنی ہی ہوتی ہے، جتنی کہ تازہ دودھ میں۔

دودھ میں اہم آب حل پذیر حیاتین یہ ہوتے ہیں: ب۱، ب۲ اور حیاتین ج۔ حیاتین ب۱ دودھ کو اُبالنے سے ضائع ہو جاتا ہے۔ حیاتین ب۱ کی قلّت سے "بیری بیری" کا مرض پیدا ہو جاتا ہے (جس میں اعضا کا فالج، استسقا، ضعفِ عضلاتِ قلب اور تعطّلِ قلب واقع ہو جاتا ہے)۔

حیاتین ب۲ (یا رِبوفلےوِین) نسبتاً زیادہ مقدار میں انسانی اور حیوانی دودھ میں موجود ہوتا ہے۔ دودھ کو اُبالنے سے یہ حیاتین غیر متاثر رہتا ہے، کم یا ضائع نہیں ہوتا۔ حیاتین ب۲ کی قلّت سے زبان میں ورم و بثور، گوشۂ دہن میں تڑکیں، عدم تحمّلِ روشنی اور عام کمزوری کے علامات پیدا ہو جاتے ہیں۔

حیاتین ج دودھ میں خفیف مقدار میں ہوتا ہے۔ عورت کے دودھ میں مویشی کے دودھ کی نسبت اس کی مقدار پانچ گُنی زیادہ ہوتی ہے۔ تانبہ کے برتن میں رکھنے اور اُبالنے اور پاسچری تطہیر سے اس کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ حیاتین ج کی قلّت سے "اسقربوط" کا عارضہ پیدا ہو جاتا ہے، جس میں مسوڑھے پھول جاتے ہیں اور اُن سے خون نکلتا ہے، دانت ڈھیلے اور کمزور ہو جاتے ہیں اور قلّت الدّم (بدن میں خون کی کمی) ہو جاتی ہے۔

پاسچوری تطہیر کا طریقہ یہ ہے کہ دودھ کو پہلے ۱۵ سیکنڈ تک ۱۶۱ درجہ فارن ہائٹ پر رکھ کر گرم کرکے پھر فوراً اُسے ۵۰ درجہ فارن ہائٹ تک ٹھنڈا کر لیا جاتا ہے۔ یہ دودھ بچّوں کو پلانے کے لیے بے خطر ہوتا ہے۔

نفسیات

یادوں کے سائے

حامد اللہ افسر

کبھی کبھی ہر شخص خائف ہو جاتا ہے۔ خوف زدہ ہونے کی مدِ صحت اور مفید صلاحیت زندہ رہنے کے لیے ضروری بھی ہے، لیکن ہم میں سے اکثر اس صلاحیت کو بے کار قسم کے خوف اور دہشت سے مغلوب کر لیتے ہیں۔ اس قسم کے مہمل اور بے معنی خوف کا ایک سبب "گزری ہوئی باتوں کا ظلم و جبر" بھی ہے۔ ماہرینِ نفسیات کہتے ہیں کہ یادوں کے سائے ہم پر اثر انداز ہوتے رہتے ہیں۔

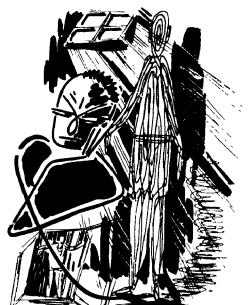
ہمارے بہت سے خوف گزرے ہوئے حالات سے پیدا ہوتے ہیں۔ وہ حالات جو ہم پر گزر چکے ہیں یا جن کے متعلق ہم دوسروں سے سُن چکے ہیں۔ یہ حالات ناخوشگوار تھے اس لیے ہم اُن کی یاد سے بچتے رہتے ہیں یا دوسرے لفظوں میں یوں کہنا چاہیے کہ ہم اُن سے ڈرتے رہتے ہیں۔

مسٹر فارنس ورتھ گروور لکھتے ہیں کہ "ہیرلڈ بی اپنے بچپن میں اور بچپن سے ۱۹۱۸ء تک جب وہ جنگ پر گیا طوفانِ برق و باراں کے نظارے سے اور بجلی کی کڑک اور چمک سے بہت لُطف اندوز ہوتا تھا۔ جنگ کی ہولناک گولہ باری میں اپنے فرائض ادا کرنے کے بعد جب وہ واپس آیا تو برسوں تک بجلی کی کڑک اور چمک سے خوف زدہ ہوتا رہا۔

شکاگو میں ایک کم عمر بچّہ اپنے دادا کے ساتھ ایک تھیٹر میں تماشہ دیکھنے کے لیے گیا، اتّفاق سے اُس رات تھیٹر میں آگ لگ گئی۔ بچّہ تو خیر اس ہیبت ناک منظر کو بھول گیا مگر اُس کا دادا اس کو کبھی نہ بھول سکا۔ اس واقعہ کو پچاس برس سے زیادہ ہو گئے مگر اس لڑکے کا دادا پھر کسی تھیٹر میں نہیں گیا۔

مسز کیو بازار سے ایک بکرے کی بھُنی ہوئی ران لیے ہوئے واپس آ رہی تھیں کہ ایک کتّا اُن پر جھپٹا اور اُن کے ہاتھ سے ران چھین کر لے گیا۔ گو کتّے نے ان کو کاٹا نہیں اور نہ اس وقت سے کوئی کتّا ان پر جھپٹا ہے پھر بھی کتّوں کا ڈر اس قدر اُن پر چھا گیا ہے کہ وہ کبھی سڑک پر تنہا نہیں نکلتیں، وہ اپنے بچّوں کو کُتّا پالنے کی اجازت نہیں دیتیں۔

ان لوگوں کی یہ حالت اُن کے تجربات نے بنائی ہے اور پچھلے زمانے کی دہشت اور ناکامیوں کا بھوت اُن کے سر پر سوار ہے اور انھیں کسی ایسے طریقے کی سخت ضرورت ہے جو اُن کی روح سے ان کے پُرانے تجربات کے گرد و غبار کو صاف کر دے۔

جو لوگ گزشتہ کی یاد کے مظالم سے انسان کو محفوظ رکھنے کے لیے جدّ و جہد میں مصروف ہیں اُن میں آئی۔ اے۔ رچارڈس، سی کے آگڈن اور آلفرڈ کورزِبسکی پیش پیش ہیں۔ یہ لوگ "معنویات" کے ماہر ہیں اور انھوں نے گزشتہ کی یاد کے مظالم کو "الفاظ کے مظالم" سے متعلق کر دیا ہے۔

ڈاکٹر کورزِ ابسکی لیکے ویل میں "ادارۂ معنویات" کے پرنسپل ہیں۔

ڈاکٹر صاحب موصوف کہتے ہیں کہ انسان کے اطوار کی دنیا دو حصّوں میں منقسم ہے:

۱۔ خیالات، تصوّرات اور الفاظ کا حلقہ جو دماغ میں ہیں اور

۲۔ حقیقت اور واقعیت کا حلقہ جو باہر ہے۔

ماہرینِ "معنویات"، ان دونوں حلقوں کے باہمی تعلقات کے متعلق تحقیقات کر رہے ہیں اور ایک حلقے کو دوسرے حلقے میں خلط ملط کر دینے سے جو مغالطے رونما ہوتے ہیں اور جو غلطیاں اور پریشانیاں پیدا ہوتی ہیں ان کو دور کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

کسی واقعہ کی یاد خود وہ واقعہ نہیں ہوتی۔ ایک علامت جس چیز کا نقشہ ذہن میں قائم کرتی ہے خود وہی چیز نہیں ہوتی جس کا تصوّر ہے۔ لفظ خود وہ چیز نہیں ہوتا جس کا وہ حوالہ دیتا ہے۔

مسز کیو نے اپنے ناخوشگوار تجربے سے ضرورت سے زیادہ سیکھ لیا، وہ

اپنے تصور میں ایک کتے کو اپنے اوپر جھپٹتے ہوئے دیکھتی ہیں گو اس کے حقیقی شئی کو دنیا سے رخصت ہوئے شاید عرصہ گزر چکا ہے، وہ جذباتی حیثیت سے اس کتے میں جو ۱۹۳۱ء میں اُن پر جھپٹا تھا اور بھنی ہوئی ران چھین کرلے گیا تھا اور اس کتے میں جو شاید ۱۹۶۴ء میں ان پر جھپٹ پڑے کوئی فرق نہیں کرسکتیں۔ ہمیں ان کے ساتھ ہمدردی ہوسکتی ہے مگر ہمیں اس بات کا ہرگز یقین نہیں ہوسکتا کہ وہ چیزوں (کتوں) کو بالکل ویسا ہی دیکھتی ہیں جیسی کہ وہ اصل میں ہیں۔

ایک شبیہ، ایک لفظ، ایک خیال کا وجود جو دماغ میں جما ہوا ہو وہاں محض صورتِ خیالی ہے سایہ ہے جو ایک بے ڈھنگا اور بے سر و پا خاکہ بن کر اپنے میزبان کی زندگی پر چھا جاتا ہے۔

مسٹر کراؤڈر لکھتے ہیں کہ "جب کرٹس چھوٹا سا لڑکا تھا تو اس کی ماں ایک ارگن بجانے والے کے ساتھ بھاگ گئی۔ باپ نے طلاق کا قضیہ ختم ہونے کے بعد دوسری شادی کرلی۔ دوسری بیوی اپنے دو بچے ساتھ لے کر آئی۔ ہوتے ہوتے کرٹس کے گھر میں پانچ انمل بے جوڑ قسم کے بچے اکٹھے ہوگئے۔ "تمہارے بچے" "میرے بچے" اور "ہمارے بچے"۔ سب سے زیادہ بے توجہی کرٹس کے ساتھ برتی جاتی تھی۔ اس غریب کی کوئی بات نہ پوچھتا تھا۔

اُسے اپنی سوتیلی ماں سے نفرت ہوگئی، وہ گھر چھوڑ کر چل دیا اور ایک کارخانے میں ملازمت اختیار کرلی۔ اس وقت اس کی عمر ۱۸ سال تھی۔ جس کارخانے میں وہ کام کرتا تھا وہاں اُسے ایک لڑکی سے دلچسپی ہوگئی، اس کا خیال تھا کہ وہ اس سے شادی کرلے گی مگر اس لڑکی نے ایک اور شخص سے شادی کرلی جس کے پاس موٹر تھی اور جس کے باپ کے پاس جائداد بھی تھی۔

ایک اور لڑکی اُس کی طرف رجوع ہوئی اور اُسے شدید مایوسی سے نجات دی۔ اب پھر اس کی ہمت بندھی اتنے ہی میں جنگ چھڑ گئی۔ جنگ پر جانے سے پہلے اس لڑکی سے کرٹس کی شادی طے ہوگئی اور وہ جنگ پر چلا گیا۔

اتفاق سے کچھ ہی مدت بعد اُسے چھٹی مل گئی اور وہ اچانک اپنی منگیتر کے یہاں پہنچ گیا، مگر وہ یہ دیکھ کر ہکا بکا رہ گیا کہ اس کی محبوبہ ایک موٹر میں بیٹھی ہوئی اپنے دروازے کے باہر کسی دوسرے شخص سے راز و نیاز میں مصروف ہے۔ کرٹس کو صدمہ ضرور پہنچا مگر اُسے زیادہ تعجب نہیں ہوا۔ ماں سے شروع کرکے جو سے چھوڑ کر چل گئی تھی، چار عورتوں کا اور اُسے تجربہ ہوچکا تھا۔ اب "عورت" کے متعلق اس نے ایک رائے قائم کرلی تھی۔ اس رائے کا اظہار سخت غصہ کی حالت میں دانت بھینچ کر کیا جاتا تھا۔ اب جب کبھی کسی لڑکی پر اس کی نظر پڑتی تو اس کے سامنے عورت کا ذرا کریہہ بنایا ہوا اور توڑا مروڑا ہوا تصور ہوتا۔ کرٹس کی رائے میں تمام عورتیں بے وفا، فریبی اور دغاباز ہوتی ہیں۔ وہ طنزیہ انداز میں کہا کرتا ہے "عورتیں سب ایک سی ہوتی ہیں، مجھے ان سب سے نفرت ہے۔"

ہمیں ایک دفعہ پھر اپنے لفظ دہرانے پڑتے ہیں کہ ہمیں اُس کے ساتھ کتنی ہی ہمدردی کیوں نہ ہو یہ ماننا پڑے گا کہ کرٹس چیزوں کو (عورتوں کو) بالکل ویسی ہی نہیں دیکھتا جیسی کہ وہ اصل میں ہیں، مگر ہم کرٹس کو کیا کہہ سکتے ہیں جب کہ کسی نہ کسی حد تک ہم سب نے اپنے ذہنوں میں اسی قسم کے خاکے بنا بنا کر محفوظ کر رکھے ہیں، ہم نے ان کے نام گھڑ لیے ہیں اور ان کو سینے سے لگاتے ہوئے ہیں اور اُن کی خاطر صدمے اُٹھاتے ہیں اور مصیبتیں جھیلتے ہیں۔ ہم اپنے ان تخمینی خاکوں کو اصل، گوشت اور پوست کے لوگوں کے سر منڈھتے رہتے ہیں اور اگر وہ ہمارے خیالات اور ہمارے سانچوں کے مطابق نہیں ہوتے تو ہم اس عدم مطابقت کو تسلیم کرنے سے انکار کردیتے ہیں اور اگر ہمارا ذہنی تخمینہ ہمارے لیے اتنا زیادہ حقیقی اور واقعی ہے کہ اُس نے حقیقی اور واقعی کو مٹا ڈالا ہے اور خود اس کی جگہ لے لی ہے تو یہی وہ چیز ہے جس کو وہم اور فریب خیال سے تعبیر کرتے ہیں اور ہم سودائی اور خفقانی اور مجنوں کہلاتے ہیں۔

اگر ایک "ماہرِ معنویات" کو کوئی تعلیمی پروگرام نافذ کرنے کا اختیار حاصل ہوجائے تو اس میں کچھ اس قسم کی چیزیں ہوں گی:

ہر طالب علم کے لیے ضروری ہوگا کہ اونچے درجہ میں ترقی پانے کے لیے وہ میعادی طور پر اس کا ثبوت مہیا کرتا رہے کہ وہ اس امر سے واقف ہے کہ "آگ" سے مراد یہ نہیں ہے کہ کوئی گھر جل رہا ہے، کہ بجلی کی کڑک بم کے گولے کا پھٹنا نہیں ہے کہ ۱۹۶۱ء، ۱۹۳۱ء نہیں ہے، کہ دسمبر کا مہینہ جون کا مہینہ نہیں ہے کہ "یہ" "وہ" نہیں ہے اور "اب" "تب" نہیں ہے۔

یہ ساری باتیں بہ ظاہر احمقانہ معلوم ہوتی ہیں اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جو طالب علم اتنی معمولی باتوں میں فرق نہیں کرسکتا اس کو اسکول سے خارج کردینا چاہیے۔ حقیقت یہ ہے کہ گو جہاں تک خیال کا تعلق ہے ان چیزوں میں فرق کرنا ممکن ہے لیکن عمل کے موقع پر اس فرق کا لحاظ رکھنا آسان نہیں ہے۔ کرٹس کے ذہن میں عورت کا تصور ایک نفس پرست وجود کا ہے۔ جب تک وہ ہر لڑکی کو انفرادی طور پر نہ جانچے گا اور ہر لڑکی کو اور تمام لڑکیوں سے مختلف

سر پائے گا اور ہر لڑکی کو ہر دم تغیر پذیر نہ دیکھے گا اس وقت تک اُس کا یہ تصور قائم رہے گا۔

"معنویات" کے ماہر، ڈاکٹر یا دماغی طب کے ماہر ہونے کے دعویدار نہیں ہیں لیکن وہ اپنی خاص قسم کی عملی عقل کامیابی کے ساتھ استعمال کر رہے ہیں۔ ان کا دعویٰ ہے کہ اپنے ذہنی تخمینوں کو حقیقی اور اصل چیزوں سے مقابلہ کر کے ان کو بار بار جانچنے اور درست کرنے کی عادت سے زیادہ اور کوئی عادت خوشی اور مسرت اور عقل کی سلامتی نہیں بخش سکتی۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ مسرت اور سُکھ حاصل کرنے کے لیے ہمیں مختلف چیزوں کا فرق معلوم کرنے اور اختلافات کو پرکھنے اور اس کے مطابق عمل کرنے کے لیے ہمیشہ تیار رہنا چاہیے۔

فارنس ورتھ کرافرڈ صاحب لکھتے ہیں کہ "ایک جنگ آزمودہ سپاہی تھا جسے ہم ولیم کے نام سے یاد کریں گے۔ یہ شخص ڈینور یونیورسٹی کی "معنویات" کی کلاس میں داخل ہوا۔ اس کلاس کے خاص مہتمم پروفیسر ایلوڈ مرے تھے۔ پروفیسر مرے کولوروڈو میڈیکل اسکول میں لکچرار بھی تھے اور گفتگو کے اسکول کے ڈائرکٹر بھی۔ ولیم کا حال یہ تھا کہ وہ بحرالکاہل کی چار جنگوں میں حصہ لے چکا تھا۔ ایک بیڑہ جس میں وہ تھا، ایک ہوائی بم سے بالکل تباہ ہو گیا۔ صرف ولیم بچا تھا۔ جب وہ ڈینور میں واپس آیا تو اس کی عجیب حالت تھی۔ وہ سخت پریشان کن خوف و ہراس میں مبتلا تھا۔ وہ غروب آفتاب اور بڑھتی ہوئی تاریکی سے بہت خائف تھا اور شام کے وقت اپنے کمرے کے اندر بند ہو کر بیٹھ جاتا تھا۔ وہ بھیڑ بھاڑ سے بہت خوف کھاتا تھا۔ اگر وہ گھر سے باہر ہو اور کہیں یکایک شور بلند ہو جائے تو اس کا دم سوکھ جاتا تھا۔

پروفیسر مرے کے لکچروں سے ولیم کو کچھ اندازہ ہوا کہ کس طرح وہ خود اپنا شکار بنا ہوا ہے۔ کل وہ ایک سپاہی تھا اور جنگ کے تجربات کو موقع کے لحاظ سے سمجھتا اور ان سے متاثر ہوتا تھا۔ آج وہ سپاہی نہیں ہے، اس کا وہ دور ختم ہو گیا مگر کل کے تجربات کو اور ان کی توضیح کو وہ آج کے واقعات پر مسلّط کر رہا ہے جن سے انھیں کوئی مطابقت نہیں، کیوں کہ یہ "یہ ہے" "وہ" نہیں ہے اور "اب" "اب ہے" "تب" نہیں ہے۔

ولیم نے اس فرق کو سمجھ لیا اور مرے کی ہدایت کے مطابق اُس کو بار بار اپنے دل میں دہراتا رہا لیکن اسی کے ساتھ وہ اپنی توضیحات کو صحیح نہیں کر سکا۔ محض ذہنی ادراک کافی نہیں ہو سکتا، جو کچھ سمجھا ہے خود تربیتی اور محنت سے اُس پر عمل کی ضرورت ہوتی ہے۔

اُسے بار بار خود سے یہ کہنا پڑتا تھا کہ ڈینور کی راتوں میں دشمن کی فوجوں سے کوئی خطرہ نہیں ہے۔ اس قسم کی خود ترغیبی کے اثر کا امتحان اسی طرح ہو سکتا تھا کہ وہ رات کی تاریکی میں گھر سے باہر جا سکے چناں چہ اس کے لیے اس نے خود کو مجبور کیا۔ وہ راتوں کو گھر سے نکل کر دور دور تک ٹہلتا ہوا گیا۔ چند راتیں اسی طرح گزارنے کے بعد اُسے رات کی تاریکی میں باہر نکلنا آسان معلوم ہونے لگا۔ اس طرح چیزوں کو جیسی کہ وہ ہیں، چیزوں سے جیسی کہ وہ تھیں، بدلنے میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد رفتہ رفتہ اس کے لیے دوسرے خوفوں سے اپنا پیچھا چھڑانا آسان ہوتا گیا۔

غرض اپنی دہشتوں کو براہ راست دور کرنے کی کوشش کے بجائے ولیم نے اپنے ذہن کو صاف کرنے کی کوشش کی اور پھر حقیقت پر قابو پا لیا۔

یہ بات اب واضح ہو گئی کہ اپنے ذہن کو پاک و صاف رکھنے کے لیے ہمیں اپنے ذہن کی کھڑکیاں کھلی رکھنی چاہییں تاکہ بدلتی ہوئی بیرونی دنیا کا عکس اندر داخل ہو سکے، مگر واقعیت کی دنیا کے مقابلہ پر جما رہنا اور نئے تجربات سے مستفید ہونا آسان نہیں ہے۔ جانے پہچانے رفیقوں سے تاریکی میں ربط ضبط رکھنا بہت آسان معلوم ہوتا ہے۔

لیکن ذی فہم لوگوں کا فرض ہے کہ وہ اپنے ذہنوں کو پوری کوشش کے ساتھ باطل عقیدوں اور وہموں سے صاف کر لیں ورنہ وہ گمراہی کے غاروں میں پڑے رہیں گے۔

اپنا معمول بنا لو کہ روزانہ چیزوں کی موجودہ صورت اور ان کی حقیقی صورت میں فرق معلوم کرتے رہو۔ فرق جو "اب" کو "تب" سے علیحدہ کرے اور کسی خاص واقعہ کو اور سب واقعات سے جدا کر دے۔

چیزوں کے پہلے نقش سے پہلے اثر سے خبردار رہو، وہ ہمارے ذہن پر مسلّط ہو جاتا ہے اور پھر نکالے نہیں نکلتا۔ پہلے نقش کو ہم پسند کرنے لگتے ہیں، اس سے کچھ ہمیں جذباتی تعلق ہو جاتا ہے اور اسے ترک کرنے یا چھوڑنے کو ہم آسانی سے تیار نہیں ہوتے۔

سرسری نظر میں رائے قائم کر کے عموماً لوگ اس قسم کی باتیں کرنے لگتے ہیں:

باقی صفحہ ۵۲ پر

چند مفید ہدایات

"پرورش اطفال" کی ایک ماہر خاتون مائی بیسن، جو
خود دو بچیوں کی ماں ہے، شیر خوار بچوں کی پرورش کے متعلق چند مفید
اشارات پیش کرتی ہے جن کا اقتباس درج ذیل ہے:

شیر خوار بچّہ کا دودھ کب بڑھایا جائے؟

ایک زمانہ تھا جب کہ مائیں بچّہ کا دودھ اُس وقت چھڑاتی تھیں جب کہ چھاتی کا دودھ آنا بند ہو جائے۔ پھر یکا یک زیادہ سخت غذائیں، نیم سیال چیزیں دی جایا کرتی تھیں، لیکن اب چھاتی کا دودھ یا اوپر کا دودھ پینے والے بچّہ کی غذا میں دوسری چیزیں تیسرے مہینہ کے بعد ہی شروع کر دی جاتی ہیں۔ اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ بچّہ کے بدن میں لوہے کا جو ذخیرہ مادری خون کے ذریعہ حمل کے آخری مہینوں میں پہنچا تھا، وہ تین ماہ کے اندر بہ سرعت ختم ہو جاتا ہے اور اب لوہے کی رسد دوسری چیزوں سے پہنچانا ضروری ہے۔

دوسری وجہ یہ ہے کہ اگر مخلوط غذا جلد ہی دینا ہے، تو اُسے بتدریج اختیار کیا جا سکتا ہے۔ اس سے بچّہ کو مختلف مزوں اور خوشبوؤں اور مختلف قوام کی چیزوں سے لذت گیر ہونے میں مدد ملتی ہے۔ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ بچّہ اب تک چوسنے کا عادی تھا اور وہ چوسنے میں ہی لُطف محسوس کرتا تھا، لیکن اب جب بچّہ کو چمچہ کی نوک سے کوئی چیز پہلے پہل دی جاتی ہے تو وہ جانتا ہی نہیں کہ اُسے کس طرح گرفت میں لے اور سمیٹے۔ پھر یہ بھی ہے کہ دودھ سے زیادہ گاڑھی چیز اُسے نرالی اور غیر مانوس محسوس ہوتی ہے۔ اسی واسطے وہ منہ پھیر لیتا ہے اور سامنے سے چمچہ ہٹا دیتا ہے۔

اگر وہ یہ کرے تو ایسی حالت میں اُسے پہلے دودھ ہی پینے دیجیے اور ازاں بعد پھر چمچہ سے غذا دینے کی کوشش کیجیے۔ اب بھی اگر وہ اِسے پسند نہ کرے تو جانے دیجیے، لیکن دوسرے دن اور تیسرے دن پھر چمچہ سے غذا دینے کی کوشش کیجیے۔ بتدریج وہ اس طریقۂ تغذیہ سے مانوس ہو جائے گا۔

دودھ کے ساتھ دوسری نئی غذا آپ اُس کے غذائی اوقات میں کسی وقت بھی دے سکتے ہیں، لیکن اس نئی غذا کو دودھ سے پہلے دیجیے اور عموماً اُس وقت جب کہ بچّہ بہت بھوکا ہو۔

مگر زرّیں قاعدہ یہی ہے کہ جلدی نہ کی جائے، بتدریج دوسری غذائیں دینے کی کوشش جاری رکھی جائے تو رفتہ رفتہ وہ تھوڑے عرصہ میں دودھ چوسنا بالکل چھوڑ دے گا۔

دانت نکلنا

دانت نکلنا کوئی بیماری نہیں ہے۔ لہٰذا جب ابتداءً دانت پھوٹنے لگے تو یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ اب بچّہ علیل ہوگا، یا یہ کہ اُس کے گاہے ام الصبیان (تشنج کے دورے) ہونے کا سبب دانت نکلنا ہے۔ البتہ اس زمانہ میں بچّہ کسی قدر چڑچڑا ہو سکتا ہے، کیوں کہ دانت نکلنے میں اُسے بے چینی اور کسی قدر تکلیف محسوس ہو سکتی ہے۔ اگر اس حالت میں زیادہ تکلیف ہو اور بچّہ کو نیند نہ آئے تو طبی مشورے سے اُسے کوئی مناسب مسکن دوا دی جا سکتی ہے۔ ماں یہ کر سکتی ہے کہ اس زمانہ میں بچّہ کو بکثرت مزید سیال (نیم گرم پانی، آبِ نمک

آبِ گلوکوز، وغیرہ) پلاتی رہے اور اُسے چوسنے کے لیے کوئی سخت چیز دے۔

پہلا دانت نکلنے کی عمر عموماً چھے اور سات ماہ کے درمیان ہوتی ہے، لیکن بعض بچّوں کے دانت نکلنے میں دیر سویر ہو جاتی ہے، اس لیے ماں کو پریشان نہیں ہونا چاہیے۔

بول و براز

ایک سال سے کم عمر کا بچہ (اور بعض ماہرین کا خیال ہے کہ پندرہ مہینے تک کا بچہ) پیشاب پاخانہ کی روک تھام کی قدرت نہیں رکھتا۔ وہ محض جبلّی شعور سے رفع حوائج کرتا رہتا ہے۔ اگر وہ اس میں کوئی باقاعدگی یا پابندیٔ اوقات ظاہر کرے، یا پہلے کوئی علامتِ حاجت ظاہر کر دیتا ہو تو قرینہ یہی ہے کہ اس میں بچّہ تربیت یافتہ نہیں ہے بلکہ اٹکل سے پہچاننے میں خود ماں تربیت یافتہ ہو گئی ہے۔ ماں رفع حوائج کی کتنی ہی تربیت دے، مگر بچّہ کی تمام پابندیٔ اوقات کی عادتیں بعد میں (عموماً دوسرے سال میں) ٹوٹ جاتی ہیں اور ممکن ہے کہ وہ ایک مزمن "تر بستر" بچّہ بن جائے۔

ظاہر ہے کہ ماں بچّے کے تہا لچے کو بار بار بدلنا اور دھونا پسند نہیں کرتی لہٰذا بہتر طریقہ یہی ہے کہ بچّہ کو غذا دینے کے بعد ہر بار پاٹ پر بٹھا دیا جائے، اس سے غالباً معکوس تحریک ہو کر بچّہ خود پیشاب و پاخانہ کرے گا۔

نیند

شیر خوار بچّہ کو کس قدر نیند کی ضرورت ہوتی ہے؟ اس کے لیے بالغوں کی طرح بچّے کے لیے بھی کوئی لگا بندھا قاعدہ نہیں ہے اور اس کی نیند کی مقدار کا انحصار ذاتی یا انفرادی مزاج پر ہوتا ہے۔ غالباً آٹھویں یا نویں ہفتے کی عمر ہونے تک وہ ایک بار غذا لینے کے بعد دوسری بار غذا لینے کے سارے درمیانی اوقات میں سوتا رہتا ہے، یا کم از کم غذا سے سیر ہونے کے بعد سکون کے ساتھ پڑا رہتا ہے۔ اس کے بعد تقریباً ۴ ماہ کی عمر ہونے تک اغلباً وہ چوبیس گھنٹے میں کم از کم چار یا پانچ گھنٹے جاگتا رہتا ہے۔

مگر چھٹے مہینے کے لگ بھگ اور اس سے آگے بچّہ کی نیند کی حالت بدل جاتی ہے۔ اب وہ ۲۴ گھنٹے میں اوسطاً صرف پندرہ گھنٹے سوتا ہے اور صبح اور سہ پہر میں ہلکی نیند کا وقفہ بہت مختصر ہو سکتا ہے۔ اس عمر کو پہنچنے پر وہ خاصا چونچال اور پھرتیلا ہو جاتا ہے۔ لہٰذا جب وہ جاگتا ہوا ہو تو اُس کے پاؤں کے پاس ایک کمبل رکھ دیجیے تا کہ وہ اُس پر ٹانگیں مارتا یا رینگتا رہے۔

بچّہ کسی بھی عمر کا ہو، جب وہ بستر میں ہو تو اُسے آرام سے لیٹا ہوا رکھیے ابتدائی تین چار ماہ کی عمر میں تو وہ ایک شال میں خوب لپٹا ہوا اگر رہنا پسند کرتا ہے۔ اس کے بعد اُسے زیادہ آزادی چاہیے، مگر سوتے وقت اُسے اچھی طرح ڈھک دیجیے، کیوں کہ اگر ہاتھ پاؤں کھلے ہوئے ہوتے ہیں تو وہ اچھی طرح سوتا نہیں ہے۔

اور زیادہ عمر ہونے پر بچّہ کی حرکات اور بھی زیادہ ہونے لگتی ہیں اور وہ ٹانگیں مار مار کر بستر کے کپڑے ہٹا دیا کرتا ہے۔ ایسی حالت میں اُسے ایک کشادہ تھیلی (سلیپنگ بیگ) میں سُلا دینا بہتر ہے، تا کہ وہ گرم رہے اور آزادانہ حرکت بھی کر سکے۔

بُری عادتیں

جب ماں شیر خوار بچّہ کو اپنا انگوٹھا چوستے ہوئے دیکھتی ہے، تو خوف زدہ ہو جاتی ہے اور معاً دل میں خیال کرتی ہے کہ اس "بُری عادت" کو بڑھنے نہیں دینا چاہیے۔

لیکن یاد رکھنا چاہیے کہ چوسنا ایک قوی فطری جبلّت ہے اور بچّے کے بس میں غذا حاصل کرنے کا صرف یہی ایک طریقہ ہے۔ جس طرح بڑے بچّے چاکلیٹ وغیرہ کھا کر لُطف اندوز ہوتے ہیں، اُسی طرح شیر خوار بچّہ بھی اپنا انگوٹھا چوس کر لُطف حاصل کرنا چاہتا ہے، اگرچہ یہ چنداں ضروری نہیں۔

اس قدر چھوٹی عمر میں یہ کوئی مضائقہ کی بات نہیں، لیکن اگر پہلا دانت نکلنے کے بعد وہ اسی طرح چوستا رہے تو شاید ممکن ہے کہ دانت ٹیڑھے نکلنے لگیں، مگر یہ ایک مشتبہ چیز ہے، کیوں کہ بہت سے ماہرینِ دنداں کی رائے ہے کہ ایسے دانت خود بخود سیدھے ہو جاتے ہیں۔ اگر بچّہ مستقل دانت نکلنے سے پہلے انگوٹھا چوسنا چھوڑ دے۔ اگر ماں اُسے چوسنے سے روکے گی تو بچّہ جھنجلاتا ہے اور چڑچڑا ہو جاتا ہے۔

زیادہ تر جب بچّہ بھوکا ہوتا ہے تو وہ قدرتاً اپنا انگوٹھا چوسنے لگتا ہے۔ اس لیے ماں کو اس کا یقین کر لینا چاہیے کہ بچّہ کو حسبِ ضرورت غذا مل رہی ہے۔ اگر کافی غذا ملنے پر بھی وہ چوستا رہے تو اس کی پروا نہیں کرنا چاہیے۔ غالباً وہ ذرا دیر خوش وقتی کے ساتھ گزارنا چاہتا ہے۔

حیاتِ رُوح

(بہ سِلسِلۂ گزشتہ)

(قسط ۳) ایم۔ اسلم

گزشتہ اشاعت میں جو واقعات بیان کیے گئے ہیں، اُن سے صرف یہ ظاہر کرنا مقصود تھا کہ زندگی میں جو وعدہ کیا تھا، مرنے کے بعد رُوح نے وہ کس طرح پورا کیا۔ اگر موت کا مطلب فنا (جسم اور رُوح کی فنا)، تو تو رُوحیں کبھی اپنا وعدہ پورا نہ کرسکتیں۔ رہا دونوں واقعات کی صداقت کا سوال، تو دونوں واقعات بیان کرنے والوں کی شخصیت ہی اُن کی صحت کی ضمانت ہے۔ یہ تسلیم ہی کرنا پڑتا ہے کہ مرنے کے بعد انسان کی رُوح زندہ رہتی ہے۔ کیسے رہتی ہے، اور کہاں رہتی ہے؟ یہ ایک علیحدہ سوال ہے۔ سمجھنے کی بات یہ کہ اگر ایک انسان زندگی میں اپنا وعدہ پورا کرنے پر قادر ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ مرنے کے بعد اس کی رُوح وعدہ پورا نہ کرے۔

فلاسفر موسیو لوزینو نے اپنی شہرۂ آفاق کتاب (Les Phanomenes de Hantres) میں ایک بڑا دلچسپ واقعہ بیان کیا ہے۔ اس واقعے کی تصدیق رُوحانیات کے ایک مشہور پروفیسر جیمز ہائی سلوپ نے کافی کاوش اور تحقیقات کے بعد کی ہے۔ اس تحقیق میں رُوحانیات کے پانچ اور ماہر بھی پروفیسر کے معاون رہے تھے۔ اُن میں ایچ۔ اے۔ کنامین نے اس واقعے کے متعلق لکھا ہے:

" میرا باپ جیکب کنامین اور میرا چچا ڈبلیو کنامین اور ان دونوں کا ایک دوست جس کا نام ایڈمنز تھا، طب کی تعلیم پاتے تھے۔ تینوں میں گاڑھی چھنتی تھی۔ ایک روز ان تینوں نے آپس میں یہ عہد کیا کہ ان تینوں میں سے دورانِ تعلیم میں اگر کوئی فوت ہوجائے تو دوسروں کو یہ حق ہوگا کہ متوفّی کی ہڈیاں (ڈھانچہ) مطالعے کے لیے اپنے قبضے میں رکھیں لیکن کسی غیر کے حوالے نہ کریں، اور اگر اس شرط کی پابندی نہ ہوسکے تو ڈھانچہ دفن کردیا جائے۔ کچھ روز بعد ہی ایڈمنز کا انتقال ہوگیا اور میرے چچا ڈبلیو کنامین نے ایڈمنز کے جسم کی ہڈیوں کو کیمیائی ترکیب سے محفوظ کرکے اپنے پاس رکھ لیا۔ جب تک ڈبلیو کنامین زندہ رہا، ایڈمنز کی ہڈیاں اس کی تحویل میں رہیں۔ چچا کے بعد میرے والد جیکب کنامین نے اپنے پاس رکھ لیں۔ میرے باپ کے مرنے کے بعد یہ ہڈیاں ڈاکٹر لارنس کو ملیں۔ جب ڈاکٹر لارنس کا انتقال ہوگیا تو ایڈمنز کی لاش کی ہڈیاں ڈاکٹر جیکسن کے دوست ڈاکٹر لارنس کی تحویل میں آئیں۔ ڈاکٹر لارنس کے بعد میرے بھائی ڈاکٹر رابرٹ کو ملیں تو خیر جب تک ایڈمنز کی ہڈیاں دوستوں کے حلقے سے باہر نہ گئیں تو کوئی انوکھی بات کسی کے مشاہدے میں نہ آئی۔ لیکن اگر کسی کو یہ مستعار دی جاتیں یا کہیں بے احتیاطی سے رکھ دی جاتیں تو بہت پریشانی کا باعث بن جاتیں۔

" ۱۸۴۹ء میں میرے باپ جیکب کنامین کو اچانک کیلیفورنیا جانا پڑا۔ جانے سے پہلے انھوں نے ایڈمنز کی ہڈیاں گھر کے تہہ خانے میں رکھ دیں۔ اسی رات سے تہہ خانے کے زینے سے کسی کے زور زور سے پاؤں رکھ کر چڑھنے اور اترنے کی آوازیں آنے لگیں۔ اس مسلسل کھٹ پٹ سے گھر والوں کو سخت پریشانی ہونے لگی۔ آخر میری ماں نے میرے چچا کو بُلوا کر کہا کہ وہ ہڈیوں کا صندوق تہہ خانے سے اٹھوا کر اپنے ہاں لے جائیں۔ چچا ایڈمنز ہڈیوں والا صندوق گھر لے آئے، اور اُسے اپنی لائبریری میں رکھوا دیا، تب کہیں ایڈمنز کی رُوح کو چین آیا۔

" میرے والد کا انتقال ۱۸۷۴ء میں ہوا۔ اُن کے مرنے کے بعد ایڈمنز کی ہڈیاں میرے بھائی رابرٹ کے قبضے میں آئیں، لیکن رابرٹ نے کچھ روز بعد وہ صندوق اپنے پڑوسی کے ہاں رکھوا دیا۔ انھی دنوں رابرٹ کے پڑوسی کے مکان کی

مرمّت ہورہی تھی۔ اس پر ایڈمنز کی رُوح اتنی ناراض ہوئی اور ایسی ایسی حرکات کرنے لگی کہ معماروں اور مزدوروں نے خوف زدہ ہوکر کام کرنا بند کر دیا۔ آخر رابرٹ ہڈیوں کا صندوق اپنے پاس اٹھوا لایا۔ تب کہیں ایڈمنز کی رُوح کو آرام آیا۔"

" پروفیسر جیمز ہائی سلوپ نے ایڈمنز کی ہڈیوں کے متعلق اور کئی آدمیوں کے مشاہدے بھی تحریر کیے ہیں۔ ان تمام بیانات سے یہ ماننا ہی پڑتا ہے کہ ایڈمنز نے زندگی میں اپنے دوستوں سے جو اقرار کیا تھا، مرنے کے بعد اُسے پورا کرتا رہا۔ غصّے کی حالت میں ایڈمنز کی ہڈیاں اس شدّت سے حرکت کرتی تھیں کہ سُننے والے خوف زدہ ہو جاتے تھے۔"

یہ ایک ایسا واقعہ ہے جس کا اخبارات میں بھی بار بار ذکر آتا رہا تھا۔ بعض واقعات ایسے بھی مشاہدے میں آئے ہیں، جن سے یہ ظاہر ہوتا ہو کہ ارواح بعض اوقات کسی اور کے توسط سے اپنے آنے کی اطلاع کرواتی ہیں۔ برسل کے اسقف اعظم رلونڈ آرتھر بلجی فروری ۱۸۸۶ء کا ایک واقعہ اس طرح بیان کرتے ہیں:۔

" میری بیوی نے زندگی میں اپنی ایک سہیلی سے یہ وعدہ کیا تھا کہ دونوں میں سے جب کوئی مرجائے، تو وہ مرنے کے بعد ضرور ملے۔ اس قسم کے وعدے کرنے کی یہی وجہ معلوم ہوتی ہے کہ لوگوں میں 'حیاتِ روح' کے متعلق بہت چرچے رہا کرتے تھے اور آپس میں خوب گرم مباحث ہوا کرتے تھے۔ کالجوں کے طلبا محض دل لگی کے لیے اُن مجالس میں شامل ہوتے تھے، اور کبھی دل لگی، دل لگی ہی میں اس قسم کے وعدے کر لیا کرتے تھے۔

" تو خیر! میری بیوی تعلیم ختم کرنے کے بعد اپنی سہیلی سے الگ ہوگئی اور ایک طویل مدت تک دونوں ایک دُوسری سے بے خبر رہیں۔ ایک روز محض اتفاقیہ طور پر اسے اپنی ایک ہم مکتب لڑکی سے اپنی سہیلی کی موت کا پتہ لگا۔ اس روز میری بیوی نے مجھ سے اپنی سہیلی کی موت کا اور دونوں میں جو وعدہ ہوا تھا، اس کا ذکر کیا۔

"اب ایک روز کا واقعہ سُنیے، رات کا وقت تھا۔ ہم دونوں میاں بیوی اپنے اپنے پلنگوں پر سو رہے تھے۔ اچانک میری آنکھ کھل گئی اور مجھے کمرے میں ہلکی سی روشنی نظر آئی۔ میں جلدی سے اٹھ کر بیٹھ گیا۔ میری بیوی کے پلنگ پر ایک عورت بیٹھی تھی۔ وہ کون تھی، کیسے آئی؟ اس کے متعلق مجھے کچھ معلوم نہیں تھا۔ ہاں اُس کا حلیہ میرے حافظے میں رہ گیا تھا۔ میں حیرت اور کچھ خوف سے اس عورت کی طرف دیکھ رہا تھا۔ میرے دیکھتے دیکھتے وہ پلنگ سے اٹھی اور وہیں کہیں روپوش ہوگئی۔ جب میری بیوی بیدار ہوئی تو میں نے رات کا واقعہ اس سے بیان کیا تو اس نے اس کا حُلیہ سن کر کہا کہ وہ اس کی وہی سہیلی تھی جس نے اس سے مرنے کے بعد ملنے کا وعدہ کیا تھا۔"

اس قسم کے سینکڑوں مشاہدے اور واقعات اکثر زیر بحث رہتے ہیں۔ مختلف خیال کے لوگ ان کے متعلق مختلف قسم کے نظریے پیش کرتے ہیں۔ ان سب واقعات کو مدنظر رکھتے ہوئے ہمیں سر آلیور لاج کا، جو علمائے رُوحانیات میں ایک بلند مقام رکھتے ہیں، یہ قول تسلیم کرنا پڑے گا:۔

"جس طرح ہم اپنے ان عزیز و اقارب سے ملنے کے لیے جو ہم سے جُدا ہو چکے ہیں، بے قرار رہتے ہیں، اسی طرح اس بات سے بھی انکار نہیں کیا جا سکتا کہ ان عزیزوں کی ارواح بھی ہم سے ملنے کی کوشش میں لگی رہتی ہیں۔ لیکن اس کوشش کی مثال اُس سنگ لاخ راستے کی طرح ہے جو ایک دشوار گزار پہاڑ کو تراش کر بنا یا گیا ہو۔ دونوں کے ملنے کے لیے راستہ تو تیار ہے لیکن اس میں سے گزرنے کے لیے ابھی اتنی رکاوٹیں ہیں، جن کو راستے سے ہٹانے کی ابھی تک کوئی ترکیب ذہن میں نہیں آئی۔ لیکن اُمید ہے کہ کبھی وہ زمانہ بھی آئے گا جب یہ راستہ صاف ہو جائے گا اور حیاتِ رُوح کے متعلق ہمارے بہت سے مسائل حل ہو جائیں گے۔"

کسی حکیم کا قول ہے:۔

"بعض اوقات ہم کسی صداقت کو تسلیم کرنے پر بھی آسانی

سے آمادہ نہیں ہوتے۔"

اعتراض کرنا کوئی مشکل کام نہیں ہے لیکن اعتراض کم از کم ایسا تو
ہ سننے والا بھی غور و فکر پر مجبور ہو جائے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ "ارواح
ماہیت" معلوم کرنا انسان کے فہم و ادراک سے بالا ہے، لیکن ہم ابھی تو
ن صداقت کی جستجو کر رہے ہیں۔ ہمارے سامنے مختلف قسم کے واقعات
، ہوتے ہیں اور ہمیں دعوتِ فکر دیتے ہیں۔ ہمیں کسی قسم کی رائے لگانے
شیتر ہر واقعے پر ٹھنڈے دل سے غور کرنا چاہیے۔ اگر قیاس، مشاہدہ یا تجربہ
س کے متعلق دلیل و برہان درست معلوم ہو تو اس کی صداقت کو تسلیم
ا محض ایک غلطی اور ہٹ دھرمی ہوگی۔ یہ ایک حقیفت ہے کہ "قوتِ
ل" ایک ایسی طاقت ہے جس کی بدولت ہم اپنے کسی ایسے عزیز کو، جو ہم
بالے کوسوں دور بیٹھا ہو، متاثر کر سکتے ہیں۔ تو کیا ہم اسی قوتِ خیال سے
دگوں کو جو ہم سے بچھڑ گئے ہیں، متاثر نہیں کر سکتے؟ جیسا کہ گزشتہ اوراق
بیان ہو چکا ہے، محبت ایک ایسا جادو ہے جو زندگی میں اور مرنے کے بعد
اپنے اثر سے خالی نہیں رہتا، اور یہی وہ چیز ہے جو ارواح کو ہماری طرف
بذ کرتی ہے۔ ہم اپنے خیالات کا اظہار صرف الفاظ ہی سے نہیں کرتے،
ن کا تعلق انسان کے دماغ سے ہوتا ہے۔ اگر جذب کامل ہو تو ہم اسی قوتِ
ال سے دوسروں کو بھی متاثر کر سکتے ہیں۔ قوتِ خیال کے متعلق ایک فرانسیسی
شن ور ڈاکٹر کاسٹی ڈی لاگر لو اپنا ایک تجربہ بیان کرتے ہوئے کہتا ہے:۔

"میں نے ایک پتہ لیا اور بہت روز تک اسے اتنے غور اور
انہماک سے دیکھتا رہا کہ اگر یہ پتہ، اس جیسے اور سینکڑوں پتوں
میں ملا دیا جائے تو میں اسے ایک نظر میں پہچان سکوں۔ ایک عرصہ
مشق کرنے کے بعد میں نے یہ دیکھنے کے لیے کہ مجھے کتنی مہارت
حاصل ہوئی ہے، ایک شخص کی آنکھوں پر پٹی باندھ دی، اور
اس کی نبض پر ہاتھ رکھ کر میں نے اس پتے کا تصور باندھا۔ اس
شخص نے بلا تامل اسی پتے پر انگلی رکھ دی۔ ہوسکتا ہے، کوئی
اسے ایک شعبدہ سمجھے، لیکن یہ شعبدہ ہرگز نہیں۔ میرے علاوہ
اور بھی بہت سے لوگ ہیں، جو قوتِ خیال سے دوسروں کو متاثر
کر سکتے ہیں۔ صرف متاثر ہی نہیں، بلکہ اُن سے حسبِ منشا کام
بھی لے سکتے ہیں۔ یہ طاقت مسلسل مشق، توجہ اور محنت ہی
سے حاصل ہوسکتی ہے اور ہم قوتِ خیال سے بڑے بڑے
حیرت انگیز کام لے سکتے ہیں۔ مسمریزم بھی قوتِ خیال کا دوسرا
نام ہے۔ یہی وہ قوتِ خیال ہے جو علم روحانیات میں ایک
بڑا بلند مقام رکھتی ہے۔ ارواح کے متعلق ہم جو کچھ دیکھتے، یا
دوسروں سے سنتے ہیں، ضرورت ہے کہ ہم اُن پر غور کریں اور
سوچنے سمجھنے کی کوشش کریں۔ ان واقعات کو غلط کہہ دینا
بڑی ذمے داری کا کام ہے

بقول سینٹ آگسٹائن "حقائق کو دیکھتے ہوئے بھی انھیں تسلیم نہ کرنا،
محض حماقت اور ہٹ دھرمی ہی نہیں، گناہ بھی ہے۔"

ایک ولقہ سنیے:۔

۱۷۱۱ء میں میڈم ڈی مارگولن، جس کا شوہر ہالینڈ کی حکومت کی
طرف سے سویڈن میں سفیر تھا، اسے مرے بہت روز ہو چکے تھے، وہ بیان
کرتی ہیں:۔

"میرے شوہر کے انتقال کے کچھ عرصے بعد ایک مشہور مہاجن
(بنکر) جس سے میرے شوہر کا لین دین تھا، ایک روز میرے
پاس آیا اور پچیس ہزار ڈچ پونڈ کی رقم کا مطالبہ کیا۔ مجھے یہ
اچھی طرح معلوم تھا کہ میرے شوہر نے مرنے سے پہلے یہ قرض
ادا کر دیا تھا لیکن میرے پاس اس کا کوئی ثبوت نہیں تھا۔ میں
نے گھر میں ہر جگہ اس رقم کی ادائی کی رسید تلاش کی، لیکن رسید
کہیں نہ ملی۔ اس واقعے کے سات آٹھ روز بعد میرا شوہر خواب
میں مجھ سے ملا اور کہا کہ مہاجن سے جو رسید لی تھی، وہ ایک
میناکاری کی ڈبیہ میں رکھی ہے۔ میں نے جب وہ ڈبیہ دیکھی
تو رسید اس میں موجود تھی۔ اسی روز مہاجن مجھ سے ملنے آیا،
اور اس نے بتایا کہ گزشتہ رات متوفی کو اس نے خواب میں دیکھا
ہے۔ اس نے مجھ سے کہا تھا کہ میں اپنی بیوی سے مل چکا ہوں،
اور اُسے سب کچھ بتا دیا ہے۔ چناں چہ میں نے رسید مہاجن کو
دکھا دی اور وہ مطمئن ہو کر چلا گیا۔"

**مسٹر ولیم سٹڈ لے، جو انگلستان کے مشہور ادبی رسالے "ریویو آف ریویوز" کا
ایڈیٹر تھا، پہلا شخص ہے جس نے انگلستان میں ارواح کے متعلق ایک تحقیقاتی**

(باقی صـــ پر)

اصولِ فطرت سے جنگ
طبعی توانین سے روگردانی اور اصولِ فطرت سے بے پرواہی
جسم کی توانائی اور اعضا کی کارکردگی کو گھٹا دیتی ہے۔
محرک ماحول، غیر صحت مند عادات، کثرتِ کار، بے آرامی اور
غیر متوازن غذا انسانی صحت کی خرابی اور کمزوری کا باعث ہے
اس ماحول میں وہ اعضا خاص طور پر متاثر ہو رہے ہیں جو
قوت و حیات کا مرکز ہیں۔
نیوبیکس جنسی اعضا کے نشو ونما اور تقویت و
حفاظت کے لئے بڑی کارگر دوا ہے جو مقامی طور پر استعمال
کی جاتی ہے۔ نیوبیکس کی خوبی یہ ہے کہ وہ کسی قسم کی تکلیف
پہونچائے بغیر جنسی غدودوں کی رطوبت اور قوت کو تحریک دیتی ہے۔
اور خون کی رسد کو بڑھا کر توانائی پیدا کرتی ہے۔
طویل تجربات اور سائنسی تحقیقات کے بعد
تیار کی جانے والی خاص دوا
نیوبیکس
NEOBAX
NEOB
ہمدرد
ہمدرد (وقف) لیبوریٹریز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چٹاگانگ
united

جنسی زندگی کا ایک المیہ ٹھکرائے ہوئے بچے

منصور علی خاں

شہر بمبئی میں کنواری ماؤں کے پیٹ سے روزانہ دس سے لے کر بیس بچے جنم لیتے ہیں۔ ناجائز ماں اور باپ کے گناہوں کی ان زندہ تصویروں کی حالت آج سے دو سال پہلے تک بڑی قابل رحم ہوتی تھی۔ یہ مائیں اپنے ان بچوں کو سماج کے خوف اور بدنامی کے خیال سے یا تو ہسپتالوں میں ہی چھوڑ جاتی تھیں یا سڑکوں کے آس پاس رکھے ہوئے کوڑا دانوں میں ڈال کر چلی جاتی تھیں۔ آج صورت حال کسی قدر مختلف ہے اور ان میں سے اکثر کو میونسپل گہواروں میں جگہ ملتی ہے، جو مختلف سینٹروں میں اسی مقصد سے رکھے گئے ہیں۔ ان میں سے کچھ بچے لاوارث بچوں کے گھروں میں پہنچا دیے جاتے ہیں اور کچھ سماجی فلاح و بہبود کی ایجنسیوں کے توسط سے رضاعی ماں باپ کے پاس بھیج دیے جاتے ہیں۔

اس طرح جنم لیتے ہی چھوڑ دیے جانے والے بچے کی کہانی انسانی سنگ دلی کی ایک بڑی عبرت ناک داستان ہے۔ سماج ان ننھے منے معصوم بچوں کو گری ہوئی نظر سے دیکھتا ہے۔ ان کی کوئی دیکھ بھال نہیں کی جاتی، ان سے کوئی محبت نہیں کرتا، یہ ہر قسم کی سرپرستی اور توجہ سے محروم ہوتے ہیں، اسی لیے ان میں سے بہت سے دنیا میں آنے کے چند دنوں بعد ہی مر جاتے ہیں۔

ان میں سے جو بچے مذکورہ بالا اداروں میں زندہ رہتے ہیں، ان میں سے بہت سے بچوں کا جسمانی نشو و نما صحیح نہیں ہوتا، وہ کمزور ہوتے ہیں اور ذہنی اعتبار سے انھیں اپنے عدم تحفظ کا شدید احساس ہوتا ہے۔ جن کو رضاعی ماں باپوں کے گھروں میں پناہ مل جاتی ہے، وہ ان میں سے انتہائی خوش قسمت سمجھے جاتے ہیں، لیکن سب کے سب رضاعی والدین مہربان نہیں ہوتے۔

کنواری مائیں، جب ان بچوں کو ہسپتالوں، اداروں یا رضاعی والدین کے پاس چھوڑتی ہیں تو انھیں اپنے ان بچوں کے بارے میں تحریری طور پر ہر قسم کے دعوے سے دست برداری دینی پڑتی ہے۔ یہ ادارے ان بچوں کی مناسب غذا، دیکھ بھال اور پرورش کی کوئی یقین دہانی نہیں کرتے۔ ساتھ ہی رضاعی ماں باپ بھی ان بچوں کی کوئی قانونی ذمہ داری نہیں رکھتے۔ ان بچوں کو معاملہ فہمی، انسانی تقاضے اور ان اشخاص کے اخلاقی اور سماجی شعور کے رحم و کرم پر چھوڑ دیا جاتا ہے، جو ان کی دیکھ بھال کرنے پر آمادہ ہوتے ہیں۔

ایسے لاوارث بچے کی صورتیں میں آتے ہیں۔ بہت سی کنواری مائیں اس طویل و عریض شہر میں اپنی اس "شرم" سے نجات حاصل کرنے کے لیے آتی ہیں۔ ایسی بیوہ اور نوجوان لڑکیاں بھی ہوتی ہیں، جو اپنے کسی رشتہ دار کے گھر خفیہ زچگی کے لیے آتی ہیں۔ ایسی طالبات اور مزدور طبقہ کی عورتیں بھی یہاں آتی ہیں، جو زچگی کے عالم میں ہسپتالوں میں داخل ہوتی ہیں اور جب بچہ پیدا ہو جاتا ہے تو اسے وہیں بلکتا ہوا چھوڑ کر فوراً چپکے سے ہسپتال سے غائب ہو جاتی ہیں۔ ان میں سے اکثر عورتیں بے راہ اور غلط کار عورتیں ہوتی ہیں، جو اپنے آشناؤں کے جھوٹے وعدوں اور غلط اُمیدوں سے گمراہ ہو جاتی ہیں۔ ان میں سے بعض عورتیں خود اپنی حیلہ گری کا بھی شکار ہوتی ہیں۔ یہ بہر حال، ان سب کو ہی اپنے عمل کے عواقب اور نتائج کا علم ہوتا ہے۔ بعض عورتیں اپنا راز فاش ہونے سے قبل ہی بچے سے نجات حاصل کرنے کی آرزومند ہوتی ہیں۔ بعض اپنے اس المیہ پر حیران اور پریشان ہوتی ہیں اور اپنے آپ کو کلیتہً اپنے والدین اور سرپرستوں کے حوالے کر دیتی ہیں۔ ساتھ ہی ایسی چند عورتیں بھی ہوتی ہیں، جو اپنے بچوں کو اپنے سے جُدا کرنا نہیں چاہتیں مگر انھیں یہ ڈر ہوتا ہے کہ

سماج انھیں کیا کہے گا، لیکن ایسی عورتیں بہت ہی کم ہوتی ہیں۔

حال ہی میں ایک سوشل ویلفیر ایجنسی کے سامنے ایک بڑا دردناک واقعہ آیا۔ ایک غیر شادی شدہ ماں اپنا ایک پندرہ روزہ بچہ لیے ہوئے ایک بے اولاد جوڑے کو دینے آئی۔ یہ کنواری ماں ایک پڑھی لکھی عورت تھی اور کسی دفتر میں کام کرتی تھی۔ اس نے اس دفتر میں اپنے ایک ساتھی مرد سے تعلقات قائم کرلیے۔ جب پانی سر سے گزر چکا تو اسے یہ حقیقت معلوم ہوئی کہ وہ مرد شادی شدہ تھا، جس کے بال بچے موجود تھے۔ اس نے دفتر سے چھٹی لے لی اور اپنے دوستوں کے گھر رہنے لگی۔ آخر ایک دن اس نے ہسپتال میں ایک بچہ کو جنم دیا، مگر اس کے گھر والوں نے محسوس کیا کہ اس کا کلنک کا ٹیکہ سماج میں ماں اور بچہ دونوں کی زندگی اجیرن کردے گا۔ آخر انھوں نے سوشل ایجنسی سے رجوع کیا اور اس بچہ کے لیے انھیں رضاعی ماں باپ مل گئے۔ سماجی کارکنوں نے اس ماں کو اپنا بچہ چھوڑ دینے پر آمادہ تو کرلیا، مگر اس عورت کا دل اس وقت تڑپ اٹھا، جب اس نے سچ مچ اپنا بچہ اپنے سے جدا کیا۔ اب اس کے لیے تسکین کا واحد ذریعہ یہ خیال تھا کہ جن ماں باپ کو یہ بچہ دیا گیا ہے، وہ بڑے مہربان طبیعت اور بڑے نرم دل ہیں۔ تاہم، جیسا کہ اس قسم کے تمام واقعات میں ہوتا ہے، ماں کو اپنے بچے کے بارے میں ہر قسم کے دعووں سے تحریری دست برداری دینی پڑی۔ ایسے موقع پر گود لینے والے والدین کو بچہ کی ماں کا اور ماں کو ان ماں باپ کا نام اور پتہ نہیں بتایا جاتا۔

یہ مثال ایک ایسے واقعہ کی ہے، جس میں بچہ کو خوش قسمتی سے فوراً ہی مہربان قسم کے ماں باپ مل گئے۔ ایسے واقعات مشکل سے ایک فی صد ہوتے ہیں۔ اکثریت ایسے ہی بچوں کی ہوتی ہے، جو ان اداروں میں داخل کیے جاتے ہیں اور بعد میں مرجاتے ہیں یا زندہ بھی رہتے ہیں تو یتیم اور لاوارث بچوں کے طور پر بڑے ہوتے ہیں۔ ایسے لاوارث بچوں کی دیکھ بھال جو سوشل ادارے کرتے ہیں، وہ ایک قسم کے رضاکارانہ ادارے ہیں۔ اگرچہ انھیں حکومت یا میونسپل اداروں سے مالی امداد حاصل ہوتی ہے، لیکن ان کے مالی ذرائع اور وسائل ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں، اسی اعتبار سے ان کا انتظام اور بچوں کی پرورش کے لیے ان کا معیار بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔

ان میں سے ایک ادارہ کا نام فیملی ویل فیر ایجنسی ہے، جس ـ ان بچوں کو رکھنے کے لیے کوئی رہائشی مکان نہیں ہے۔ اس کا کام بچوں کے لیے رضاعی ماں باپ یا بے اولاد جوڑوں کو تلاش کرنا ہو۔ یہ ایجنسی ان بچوں کی پرورش کے لیے بے اولاد جوڑوں اور رضاعی نیز ان ہسپتالوں اور افراد سے رابطہ قائم رکھتی ہے، جو ایسے بچے اڈ چاہتے ہیں۔

یہ ایجنسی ہر سال چالیس سے لے کر پچاس تک ایسے بچوں ـ گھروں کا انتظام کرتی ہے۔ جن بچوں کی پرورش کا یہ انتظام کرتی ہے، ـ سے وہ اپنے نئے گھروں میں زیادہ تر زندہ رہتے اور پروان چڑھتے ایسے بچوں یا ان کے رضاعی والدین کے مذہب اور قومیت کا کوئی نہیں رکھا جاتا۔ تاہم یہ ایجنسی اس بات کی گہری چھان بین کرتی ہے۔ ان بچوں کو جو اشخاص گود لیں، ان میں انھیں پرورش کرنے کی استطاعت ہونی چاہیے، باپ کی عمر ۴۵ سال سے زیادہ نہیں ہونی میاں اور بیوی میں بچہ کی پرورش کے لیے پوری ہم آہنگی ہونی چاہ ساتھ ہی وہ طبی اعتبار سے صحت مند بھی ہونے چاہییں۔

اس ایجنسی کے علاوہ تین مشنری گروپ بھی بمبئی کے مختلف ح میں لاوارث بچوں کے گھر چلا رہے ہیں۔ وہ کسی بھی مذہبی فرقہ کے بچو قبول کرلیتے ہیں، مگر عام طور پر انھیں اپنے عقائد کے مطابق پرورش کرتے ہیں اور صرف عیسائی گھرانوں کو ہی گود لینے کے لیے یہ حوالے کرتے ہیں۔

اس قسم کا ایک اور ادارہ ہندو دین دیا سنگھ ہے، جو ہر مذہ بچوں کو قبول کرلیتا ہے اور ساتھ ہی انھیں کسی بھی مذہب کو ماننے والے م جوڑوں کو متبنّٰی بنانے کے لیے دے دیتا ہے۔

اس سلسلہ میں یہ ایک بڑی دردناک حقیقت ہے کہ ان میں ـ اسّی فی صد بچے، جو ان اداروں میں داخل کیے جاتے ہیں، اپنی پیدائش دوسرے تیسرے ہفتہ میں ہی مرجاتے ہیں۔ اس کا سبب سمجھنا کچھ مشکل نہیں دراصل عملی طور پر تقریباً یہ سب ہی بچے کافی غذا سے محروم ہوتے ہیں اور ا سے اکثر قبل از وقت پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کے ایک ادارے کی ا خاتون سپرنٹنڈنٹ کا کہنا ہے کہ اس نے اپنی زندگی کی اس مدت میں ایک

بچہ ایسا نہیں دیکھا، جس کا وزن پانچ پونڈ سے زیادہ ہو۔ اکثر کا وزن تو دو سے لے کر تین پونڈ تک ہوتا ہے۔ وجہ صاف ظاہر ہے۔ یہ بچے بیمار پیدا ہوئے ہوتے ہیں۔ ماں کے دودھ سے قطعی محروم اور دواؤں کے اثر سے ولادت پاتے اور حمل گرانے کی ایک دو نہیں متعدد کوششوں کے باوجود کسی نہ کسی طرح زندہ جنم لے لیتے ہیں۔ قبل ولادت ان کی یا ان کی ماؤں کی دیکھ بھال کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا، کیوں کہ انھیں جنم دینے والی مائیں مسلسل پریشان رہتی ہیں اور اکثر وہ بھی کافی غذا سے محروم ہوتی ہیں۔ یہ بچے جسمانی طور پر معذور اور ذہنی اعتبار سے ناقص ہوتے ہیں۔ ان میں سے بہت سے بچوں کو ولادت کے وقت چوٹ یا صدمہ پہنچ جاتا ہے۔ ان میں سے جو چند بچے کسی نہ کسی حد تک صحت مند بھی ہوتے ہیں، وہ بھی دوسرے بچوں کے ساتھ رہ کر بیمار ہو جاتے ہیں۔ لاوارث بچوں کے گھروں میں، جہاں اکثر صرف ایک آیا کو دس سے لے کر بیس بچوں کی دیکھ بھال کرنی پڑتی ہے، کوئی بھی ایک بچہ کافی توجہ سے محروم رہتا ہے۔ انھیں ایک ساتھ خوراک اور غسل دیا جاتا ہے، یہ بھیگے ہوئے بستروں میں پڑے رہتے ہیں، یہ بڑے دکھی ہو جاتے ہیں اور اس وقت تک کس مپرسی کے عالم میں پڑے رہتے ہیں، جب تک نہلانے دھلانے کے لیے ان کی باری نہیں آتی۔ اکثر یہ بچے چلچلاتی دھوپ اور شدید سردی میں کھلے ہوئے پڑے رہتے ہیں اور ان پر مکھیاں بھنبھناتی رہتی ہیں۔

البتہ بعض اچھے انتظام کے گھروں میں ان کی کسی قدر زیادہ اچھی دیکھ بھال کی جاتی ہے اور وہاں ان کی صفائی اور صحت کا زیادہ خیال رکھا جاتا ہے، لیکن ان میں سے کسی بھی جگہ بچے کو وہ نعمت حاصل نہیں ہوتی، جس کی اسے سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے یعنی ماں کا پیار۔ نتیجہ کے طور پر ماں کی محبت کے بغیر یہ بچے پھول کی طرح کمھلا جاتے ہیں، کیوں کہ وہ خوراک سے زیادہ ماں کے پیار سے پھولتے اور پھلتے ہیں، اکثر وہ محض اس لیے روتے اور چلاتے ہیں کہ انھیں گود میں لیے جانے کی خواہش ہوتی ہے اور وہ اپنے جسم کو کسی انسانی جسم کے قرب سے گرمی پہنچانا چاہتے ہیں۔ ان بچوں کی دیکھ بھال پر مامور نرس کو بچوں کی اس فطری خواہش کا احساس ہوتا ہے، مگر وہ بھی مجبور ہوتی ہے، کیوں کہ اکثر اسے تیس چالیس بچوں کی دیکھ بھال کرنی پڑتی ہے اور وہ کسی ایک یا چند بچوں پر اپنی ساری توجہ مرکوز نہیں کر سکتی۔ اسی لیے یہ بد قسمت بچے ماں کی محبت کی چاہ میں گھل گھل کر مر جاتے ہیں۔

ان بد قسمت بچوں کے دلوں میں کیا کیا تمنائیں ہوتی ہیں، اس کا اندازہ کوئی شخص ان میں جا کر ہی اچھی طرح کر سکتا ہے۔ جب وہ کسی شخص کو اپنے سامنے دیکھتے ہیں تو ان کی دلی خواہش یہ ہوتی ہے کہ کوئی انھیں گود میں لے، کوئی انھیں پیار سے چمکارے، کوئی انھیں دیکھ کر مسکرائے۔ ان کی طرف ایک نگاہ ڈالیے تو ایسا لگے گا جیسے وہ اپنی متجسس نگاہوں سے محبت کی بھیک مانگ رہے ہوں۔ ان کی بے چین نگاہیں ان کی یاس اور محرومی کا پتہ دیتی ہیں اور ان کی حرکات و سکنات سے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ انھیں بڑوں کی ایسی شفقت اور توجہ مطلوب ہے، جو موجودہ سماج انھیں دینے سے قاصر ہے۔

ان بچوں کو قریب قریب ان تمام بیماریوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے، جو بچوں کے لیے ممکن الوقوع ہیں، اسی لیے اپنی زندگی کے پہلے چھ مہینوں میں اکثر بچے ان بیماریوں میں سے کسی نہ کسی بیماری سے موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اگر اتفاق سے زندہ بھی رہتے ہیں تو بڑے ہو کر جسمانی اور ذہنی طور پر ناقص رہتے ہیں۔ لاوارث بچوں کے گھر میں پرورش پانے والا بچہ عام طور پر اٹھارہ ماہ کا ہو کر ہی گھٹنوں چلنا شروع کرتا ہے۔ وہ پہلی بار ڈھائی سال کا ہو کر ہی بولنا شروع کرتا ہے اور اس عمر میں اکثر وہ پیروں بھی چلنے لگتا ہے۔ توجہ سے محروم رہنے والے یہ بچے دماغی اعتبار سے بڑے سست ہوتے ہیں۔ اکثر پرورش گاہوں میں ان بچوں کی لکھائی پڑھائی کے انتظامات کیے جاتے ہیں، مگر وہ اس لیے پڑھنے لکھنے یا کوئی ہنر سیکھنے میں ذہین ثابت نہیں ہوتے کہ زندگی کے اولیں مرحلے میں ان کی مناسب ذہنی نشو و نما نہیں ہوتی۔ دس سال کی عمر ہونے پر لڑکوں کو علیحدہ اداروں میں بھیج دیا جاتا ہے اور لڑکیاں بدستور ان پرورش گاہوں میں رکھی جاتی ہیں۔ یہ لڑکیاں کھانے پکانے اور نرسری کے کاموں میں مدد دیتی ہیں۔

اگر یہ بچے جسمانی اور دماغی طور پر صحت مند ہوتے ہیں تو ان کی آباد کاری کا آخری مرحلہ ان کی شادی بیاہ ہوتا ہے۔ مگر احساس کمتری میں مبتلا یہ بچے آسانی کے ساتھ گھریلو زندگی سے مطابقت بھی نہیں کر پاتے۔

ان بچوں میں سے اسی فی صد بچے جو لاوارث بچوں کی ان پرورش گاہوں میں رکھے جاتے ہیں، مناسب دیکھ بھال نہ ہونے کی وجہ سے

(باقی ص ۴۲ پر)

موروثی امراض کے حقائق

(ہیلن ہینس)

حدوثِ امراض میں موروثی اثرات کے متعلق سائنسی مطالعے سے گذشتہ چند سال میں بہت کچھ پیش رفت ہوئی ہے۔ چناں چہ اب ماہرینِ نسلیات بعض ایسے امراض و نقائص کی پیش قیاسی کرسکتے ہیں، جو بعض خاندانوں میں نسلاً بعد نسل واقع ہوا کرتے ہیں۔

حال تک موروثی مرض کی پیش قیاسی اُن ریاضیاتی عددی نسبتوں کے لحاظ سے کی جاتی تھی، جو اُنیسویں صدی میں گریگر مینڈیل نے مسلّم طور پر قائم کی تھیں۔ مینڈیل کا ضابطہ یہ تھا،" اگر سادہ مغلوب جینز یا اِرثی عوامل۔ وراثت منتقل کرنے والے کیمیائی ذرات۔ کسی مرض کے توارث کے ذمہ دار ہیں تو بچوں کے مرض میں ماؤف ہونے کا خطرہ چار میں ایک کی نسبت سے ہوتا ہے۔ اگر ایک غالب جین ذمہ دار ہے تو یہ خطرہ بڑھ کر دو میں ایک نسبت سے ہوتا ہے۔

لیکن اب بیشتر ماہرینِ نسلیات متفق ہیں کہ موروثی اثر رکھنے والے بیشتر امراض و نقائص ساخت میں اِرثی اثرات کے علاوہ ماحولی اسباب بھی کارفرما ہوتے ہیں۔ ان ماہرین کی رائے ہے کہ مینڈیل کے ضابطے کے مطابق حدوثِ مرض کسی شاذ حالت ہی میں واقع ہوتا ہے اور موروثی بنیاد رکھنے والے بیشتر کثیرالوقوع امراض کا خطرہ بہت کم ہوسکتا ہے۔ مزید برآں، ہمارے جینز (اِرثی عوامل) بے قاعدگی سے عمل پیرا ہوسکتے ہیں اور اکثر اوقات صرف ایک جین کے بجائے چند جینز کا ایک گروہ عمل پیرا ہوسکتا ہے۔ بہ الفاظِ دیگر بہت زیادہ حالتوں میں بہت سے نام نہاد موروثی امراض و عوارض کی پیدائش میں وراثت اور پیش ولادتی ماحول دونوں مل کر کارفرما ہوتے ہیں۔

مندرجہ بالا بیان سے واضح ہوگا کہ بیشتر پیدائشی نقائص پہلے ہی سے متعین و مقرر کیے ہوئے مطلق نہیں ہوتے۔ بلکہ وہ دورانِ حمل میں ماں کے بعض حالات و حادثات سے پیدا ہوسکتے ہیں، مثلاً تیز و شدید لاشعاعوں (ایکس ریز) کے اثر سے، ناقص و ناکافی غذا اور نقصِ تغذیہ سے، رحم کے اندر یا زچگی کے وقت حادثے کے اثر سے اور بہت سے دوسرے عاملات کی وجہ سے۔ بچے میں گُرزپائی یا کج پائی کا نقص جنین کے ابتدائی نمو میں کسی بے قاعدگی سے یا ایک نسلیاتی عارضے کے طور پر پیدا ہوسکتا ہے۔ جرمن میزلس (حصبہ یا کھسرا) کا حملہ حاملہ پر حمل کے ابتدائی مہینوں میں ہوجانے سے نومولود بچوں میں نابینائی، بہراپن اور دماغی پس ماندگی وغیرہ عوارض پیدا ہوسکتے ہیں۔

اگرچہ متعدد پیدائشی نقائص ایک ہی ماں باپ کی اولاد میں ایک سے زائد شاذ ہی واقع ہوتے ہیں، مگر بعض نقائص۔ جیسے کہ حنکِ مشقوق (سوراخ دار تالو) اشرمیت (خرگوش لبی)، گرزپائی و کج پائی، شفہ مشقوقہ۔ مکرّر ہونے کا رجحان ظاہر کرتے ہیں۔ گاہے کسی خاندان میں ایک موروثی نقص یکایک ظاہر ہوجاتا ہے۔ حالاں کہ اُس کے کوئی آثار و امارات پہلے کبھی نہیں ظاہر ہوئے تھے۔ مثلاً شرمن خاندان میں ایک سفید داغ والا (ابرص) بچہ پیدا ہوا۔ ڈاکٹر نے بتلایا کہ یہ برصیت ایک موروثی عارضہ ہے جس میں جلد بدن، آنکھیں اور بالوں کا رنگ سپید مائل ہوجاتا ہے (جلد کے سیاہ لون کی کمی کی وجہ سے) شرمن ماں باپ اس پر حیرت زدہ رہ گئے، کیوں کہ اب تک اُن کی جو دو لڑکیاں پیدا ہوچکی تھیں

باقی ملاحظہ ہو

بدہضمی (ڈِسپیپیا)

مرسلہ محمد ظفر یاب حسین صاحب - جامعہ طبیہ شرقیہ - کراچی

متلی، سینے کی جلن، پیٹ کے بالائی حصے میں درد، تلخ ڈکاریں، بھرا بھرا پیٹ، پیٹ کھولنا۔ ان مجموعۂ علامات کو عام طور پر بدہضمی کا نام دیا جاتا ہے۔ یہ مجموعۂ علامات غذا کے کھانے کے دوران یا کھا لینے کے کچھ دیر بعد پیدا ہوتا ہے۔

اسباب ۔ بدہضمی کا سبب نظامِ ہضم خصوصاً معدہ اور آنتوں اور اُن کے متعلقہ احشا کی بیماری بھی ہو سکتا ہے اور بہت سی ایسی بیماریاں بھی جن کا تعلق جسم کے دوسرے حصوں سے ہو۔ ہم یہاں اس بدہضمی کا ذکر کریں گے جس کا تعلق کسی عضوی نقص کی وجہ سے نہ ہو۔ ایسی بدہضمی کے عام اسباب حسبِ ذیل ہیں ۔

۱۔ زیادہ کھا لینا یا جلدی میں غذا کھانا۔ ۲۔ آنتوں کے نقص کی وجہ سے پوری طرح غذا کو چبا کر نہ کھانا۔ ۳۔ غم یا غصے کے جذبات کے وقت غذا کھانا۔ ۴۔ دماغی مصروفیت اور سردرد کے وقت کھانا کھانا۔ ۵۔ کھانے کے وقت بہت زیادہ ہوا کھا جانا۔ ۶۔ کثرتِ تمباکو نوشی۔ ۷۔ قبض۔ ۸۔ غذا کو پوری طرح سے نہ پکانا۔ ۹۔ غذا میں روغن کی زیادتی۔ ۱۰۔ بعض خصوصی غذائیں جیسے ککڑی، مولی۔ نفخ پیدا کرنے والی ترکاریاں، مثلاً بیگن، گوبھی، شلغم، پیاز وغیرہ کھانا۔

بدہضمی کی اکثر علامات معدے کی بدلی ہوئی حرکتِ دودیہ کی وجہ سے ہوتی ہیں ۔ روغنی غذائیں حرکت کو کم کر دیتی ہیں اور معدے کی "ٹون" کو کم کرتی ہیں، جس کی وجہ سے معدہ تاخیر سے خالی ہوتا ہے۔ معدے کا معمولی تناؤ (زیادتیٔ غذا یا کثرتِ ریاح سے) حرکتِ دودیہ کو تحریک دیتا ہے لیکن زیادہ تناؤ جو زیادہ کھا لینے سے ہوتا ہے، حرکت کو سُست اور کم کر دیتا ہے، اور محض اس وجہ سے پیٹ بھرا بھرا اور پُر معلوم ہوتا ہے اور متلی بھی ہوتی ہے۔

عصبی ہیجان اور فکر و تردد سے حرکتِ دُودیہ بڑھ جاتی ہے۔ اس کے برخلاف خوف، صدمہ اور رنج و غم حرکت کو گھٹا دیتے ہیں اور معدے کے "عضلاتی ٹون" کو کم کر دیتے ہیں۔ درد اور تھکن سے بھی حرکتِ دودیہ کم ہو جاتی ہے۔ الکحل اور کافی پینے سے حرکت بڑھ جاتی ہے، لیکن کثرتِ تمباکو نوشی سے گھٹ جاتی ہے اور معدے کے خالی ہونے میں تاخیر کا باعث ہوتی ہے۔ غذا کھاتے وقت بہت زیادہ ہوا بھی کھا لینے سے نم معدہ پھول جاتا ہے جس سے پیٹ کے بالائی حصے میں قلب سے نیچے بھرا بھرا پن محسوس ہوتا ہے اور دباؤ کی وجہ سے ڈکاریں لے کر ہوا خارج کرنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ اگر اس طرح ہوا خارج نہ ہو تو سخت بے چینی ہو جاتی ہے۔

علامات اور نشانیاں :- (۱) **متلی** ۔ مری (غذا کی نالی) کے زیریں حصے، معدہ یا اثنا عشری کی دیواروں میں تناؤ (یعنی ان کے زیادہ پھولنے) کی وجہ سے متلی پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض بدبوئیں متلی پیدا کرتی ہیں۔ اگر معدہ یا اثنا عشری کی اندرونی رطوبات کے آگے بڑھنے میں رکاوٹ ہو تو بھی متلی ہو جاتی ہے۔ متلی کے ساتھ کمزوری، سر گھومنا، دردِ سر اور پسینے آ سکتے ہیں۔

(۲) **سینہ جلنا** (ہارٹ برن) اس کیفیت کو کہتے ہیں جس میں معدے کے مقام پر اور سینے میں مری کے مقام پر جلن، آگ محسوس ہو۔ حاد اور مزمن التہاب معدہ میں یہ عام شکایت ہوتی ہے۔ اس کا باعث مری کے کسی حصے کا تناؤ (پھول کر کھنچنا) ہے جیسا کہ ایک دم زیادہ پانی پینے سے ہوتا ہے۔

بعض حالات میں غذا یا معدے کی رطوبات کا مری کے زیریں حصے میں لوٹ آنا اس کا باعث ہوتا ہے۔ سینہ جلنے کا باعث معدے کی تیزابیت نہیں ہے۔ جیسا کہ پہلے خیال کیا جاتا تھا، کیوں کہ تیزاب معدے کی عدم موجودگی میں بھی یہ علامت پائی جاتی ہے۔

(۳) **نفخ** - **گیس**) معدہ یا آنتوں میں کثرتِ ریاح کو کہتے ہیں۔ نفخ دو قسم کا ہے۔ معدی اور امعائی۔ معدے کا نفخ اگر ہو تو ڈکاریں لے کر فائدہ ہوتا ہے۔ امعائی نفخ تو ریاح خارج ہونے سے کم ہوتا ہے۔

گھبراہٹ (عصبی ہیجان والے) لوگوں میں یا اُن میں جو غذا یا مشروب ایک دم سٹرپ کر لیتے ہیں، ہوا کی بہت زیادہ مقدار معدے میں چلی جاتی ہے۔ اکثر عصبی مریضوں میں ہوا کھانا نمایاں طور پر پایا جاتا ہے۔ سوڈا لیمن بھی زیادہ مقدار میں پینے سے معدے میں ہوا زیادہ ہو جاتی ہے۔ یہ کثرتِ ریاح (ہوا) ایک گونا دباؤ ڈالتی ہے۔ جس سے معدے پر اور قلب کے نیچے تناؤ محسوس ہوتا ہے اور ایسا

معلوم ہوتا ہے جیسے کچھ ٹھنسا ہوا ہے۔ اس لیے مریض بار بار ڈکاریں لے کر اس ریاح کو خارج کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ ڈکاریں لینے سے اور زیادہ ہوا معدے میں داخل ہوجاتی ہے، خصوصًا جبکہ ڈکار لیتے وقت منھ بند رکھا جائے۔ اس ہوا سے دم گھٹتا ہے، سانس اکھڑ جاتا ہے، دھڑکن ہوجاتی ہے، قلب میں درد محسوس ہوتا ہے اور موت کا خطرہ معلوم ہوتا ہے۔ نفخ معدہ کی یہ علامات امعائی نفخ میں بھی ہوسکتی ہیں۔ امعائی نفخ کی وجہ غذا کا آنتوں میں سڑنا، ان میں خمیر اٹھنا ہوتا ہے۔ امعائی نفخ میں تشنجی کیفیت بھی ہوتی ہے اور اس میں ریاح خارج ہونے سے فائدہ معلوم ہوتا ہے۔ صرف ڈکار لینے سے کچھ نتیجہ نہیں نکلتا۔ امعائی نفخ کے مریضوں میں بھی ڈکار لینا پایا جاتا ہے، مگر ایسا کرنے سے ان کی تکلیف میں ازالے کے بجائے زیادتی ہوجاتی ہے۔

تشخیص: بدہضمی کے سب مریضوں میں مریض کی ہسٹری بہت غور سے حاصل کرنی چاہیے۔ باقاعدہ امتحان جسمانی کرنا چاہیے اور حسبِ ضرورت معمل (پیتھولوجیکل لیبوریٹری) سے کام لینا چاہیے تاکہ عضوی بیماری کا شک باقی نہ رہے۔ غیر عضوی سبب کی تشخیص بہت غور کے بعد کرنی چاہیے۔ متلی اور قے اکثر شامل ہوتے ہیں، مگر اگر قے نہ آئے اور صرف متلی ہو تو یرقان (غیر دموی)، مزمن التہابِ معدہ، سرطان معدہ، قلب کا فعل ناقص ہونے کا ابتدائی زمانہ، مزمن کلوی کیفیات اور تدرن رئوی زیرِ غور رہنے چاہییں۔ متلی کا سبب درد شقیقہ یا آنکھوں کا نقص ہوسکتا ہے۔ متلی اور سر گھومنا درمیانی کان کے امراض بھی ہوتے ہیں۔ علی الصباح متلی کا باعث حمل، التہابِ معدہ مزمن، تسمی کیفیات (خصوصًا مزمن کلوی) بیماری ہوسکتے ہیں۔

سینہ جلنا قرح معدہ، قرح اثنا عشری اور مزمن التہاب معدہ میں پایا جاتا ہے۔

ڈکاریں آنا معدے کے استرخا یا اس کے دونوں سروں کے سوراخوں پر رکاوٹ کی وجہ سے ہوسکتا ہے اور امراض مرارہ میں بھی ہوسکتا ہے۔

غذا کے بعد فم معدہ پر بھرا بھرا پن یا دباؤ کا احساس شریان قلب کے تصلب سرطانِ معدہ، تصلبِ معدہ (جو مزمن التہاب معدہ یا آتشک کی وجہ سے ہو) میں پایا جاتا ہے۔

کثرتِ ریاح ہیجانی قولون میں اس کے انقباض کی وجہ سے ہوسکتی مزمن رطوبت بالنقراس کی کمی بھی یہ کیفیت پیدا کرسکتی ہے۔ مزمن التہاب مرض سنگرہنی (سپرو)، امراض کبدی اور مرارہ اور آنتوں کی رکاوٹ بطنی، پیٹ یا عانہ کی بڑی رسولیاں یا اُن بیماریوں میں جن میں کبد و طحال کا زیادہ ہوجائے، محض یہ نمایاں علامت ہوسکتی ہے۔

کسی مخصوص غذا کے بعد بدہضمی ہونا استعداد خصوصی کی وجہ سے بھی ہوسکتا ہے۔

علاج: مریض کے لیے متوازن غذا کا کھانا لازمی ہے۔ ہر مریض اُس کے مزاج و حالت کے مطابق غذا کا انتخاب کرنا چاہیے۔

۲) غذا خوب چبا کر کھانی چاہیے اور کبھی بھی جلدی میں ٹھونسنی نہ چا
۳) کھانے کے وقت مزاج خوش اور ماحول خاموش، دل خوش کن دل چسپ ہونا چاہیے۔
۴) غذا کھانے سے فورًا قبل تمباکو نوشی ہرگز نہ کی جائے۔
۵) غذا کو خوب پکایا جائے۔ غذا مرغوب اور بھوک لانے والی ہو چاہیے اور اعتدال کے ساتھ کھانی چاہیے۔ (نہ کم نہ زیادہ)
۶) غذا کھانے کے بعد طبیعت کو گھبراہٹ اور ہیجان سے دور رکھا جائے۔
۷) ازالۂ سبب: اس سبب کو دور کرنا چاہیے جو معالج تشخیص اور وہ اس کا جو علاج بتائے، وہ کرنا چاہیے، مثلاً حرکتِ دود کا نقص ہو تو اس کی اصلاح، اگر کیفیت ریاح ہو تو اس کی پیدائش کی روک تھام اور اخراج، اگر قبض ہو تو اس کی اصلا تشنج یا انقباضِ قولون ہو تو اس کی اصلاح، عصبی ہیجان گھبراہٹ ہو تو اس کا ازالہ۔
۸) ازالہ علامات: متلی، سینہ جلنا، ڈکاریں، نیند نہ آنا، وحشت اور گھبراہٹ کے دورے میں جو معالج تجویز کرے۔

خاندان میں باپ کا مقام

وہ باپ جو اپنی اولاد سے تیرہ برس کی عمر سے پہلے کوئی واسطہ نہیں رکھنا چاہتے، درحقیقت ایک خطرناک روش کے مرتکب ہوتے ہیں۔ پندرہ برس کا لڑکا ایک اجنبی شخصیت سے آسانی کے ساتھ رام نہیں ہوسکتا، خصوصًا ایسی حالت میں جب کہ وہ اجنبی اسی کے ساتھ ایک گھر میں رہتا ہو۔ ایسی صورت میں باپ یہ کیسے توقع کرسکتے ہیں کہ ان کے بچے دفعتًا ان سے مانوس ہوجائیں گے اور وہ ان پر اپنا اثر ڈال سکیں گے۔ اگر آپ نے ابھی تک اپنے بچوں کی طرف واجبی توجہ نہیں کی ہے تو تاخیر ہوجانے کی وجہ سے مت ہچکچایئے اور جلد از جلد تغافل کے پردے کو چاک کرڈالیے۔ خصوصیت کے ساتھ لڑکے اس عمر میں اپنی ماں کے بس کے نہیں رہتے اور اس سے اپنا پنڈ چھڑا لیتے ہیں۔ اگر ان کا باپ بھی ان سے بے تعلق رہے تو بچوں کا انجام ظاہر ہے۔

بچے جس وقت اسکول سے چھوٹتے ہیں تو اس وقت جتنے مسائل کا ہجوم ہوتا ہے ان کا احاطہ ناممکن ہے۔ ایک دریا کی روانی کی طرح ان کا تسلسل کبھی نہیں ٹوٹتا۔ بعض اوقات بچوں سے نمٹنے اور ان کی ضدوں سے مقابلہ کرنے میں ایسی سمجھ بوجھ اور صبر و استقامت کی ضرورت ہوتی ہے کہ شادی سے پہلے کے زمانے میں اس کی توقع رکھنا ناممکن کو ممکن قرار دینے کے مترادف ہے۔ ضرورت کو ایجاد کی ماں کہا جاتا ہے۔ بلاشبہ خاندانی زندگی غیر متوقع سمجھ بوجھ اور تدبر کو جنم دیتی ہے۔

باپ کا مستقبل

باپ کی خدمات کی ضرورت برابر بڑھتی جارہی ہے اور ماضی سے زیادہ مستقبل ان کی خدمات کا محتاج ہے۔ عورت کی آزادی نے جو حالات پیدا کردیے ہیں، اُن سے کترا کر نکل جانا محال ہوچکا ہے۔ نسوانی انقلاب کا عائلی زندگی پر جو اثر پڑا ہے اس سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ قدیم زمانے میں جب کہ عورت خالصتًہ گھر سے وابستہ ہوتی تھی تو والدین میں سے ایک یعنی والد اکثر گھر کے داخلی امور سے بے تعلق رہتا تھا اور ماں کسی وقت گھر سے غیر حاضر نہیں رہتی تھی اور گھر کی ملکہ کی حیثیت سے اپنی غیر معمولی صلاحیتوں کو خانگی امور کی انجام دہی کے نذر کردیتی تھی۔ آج یہ یکسوئی اور پابند زندگی ہر اعتبار سے ناپید ہوچکی ہے اور عورتوں کی بہت بڑی اکثریت کا یہی حال ہے۔ جن عورتوں کو ابھی آزادی نہیں ملی ہے، وہ بھی ذہنی طور پر آزاد ہوچکی ہیں۔ میں اس بات پر یقین نہیں رکھتا کہ گھڑی کی سوئیوں کو لوٹایا جاسکتا ہے۔ میں خود اس خیال کا حامی ہوں کہ عورتوں کو کچھ وقت گھر سے باہر گزارنے کا بھی موقع ملنا چاہیے لیکن یہ صحت و تن درستی کے لیے ہونا چاہیے، نہ اس لیے کہ وہ مجلسوں کی چمک اور سوسائٹی کی دمک بن جا

عورت کے گھر سے باہر آجانے کی صورت میں ایک مشکل در پیش آنا لازمی ہے۔ اگر ماں اور باپ دونوں گھر سے غائب ہوجائیں تو بچوں کی دیکھ بھال میں ضرور خلل واقع ہوگا۔ اس سماجی رجحان کے مضرت رساں ضمنی نتائج کی طرف ابھی سے رفاہی امور کے کارکن اشارہ کررہے ہیں۔

باپ اگر چاہے تو اس مسئلے کو جزوی طور پر حل کرسکتا ہے۔ اگر عورت زیادہ آزادی سے لطف اندوز ہونا چاہتی ہے تو مرد کے لیے ضروری ہوجائے گا کہ وہ زیادہ ذمہ داریاں قبول کرنے کے لیے تیار ہوجائے۔ باپ کو پورے طور پر گھریلو زندگی میں داخل ہونا پڑے گا، کیوں کہ اب اس کی اہلیہ گھر سے باہر کچھ وقت بسر کرنے کے حق کو اپنے لیے قائم کرچکی ہے۔

صرف دُھلائی کے سے کام کافی نہیں

اس مقام پر بیویوں کے لیے ایک تنبیہ ضروری ہے۔ خاندانی زندگی میں باپ کی پورے طور پر شرکت سے میرا صرف یہی مطلب نہیں ہے کہ اس کو صرف کپڑے دھونے اور کھٹ پٹ کے کاموں میں مدد کرنی چاہیے۔ مرد کو امور خانہ داری سے صرف اسی وقت دل چسپی ہوسکتی ہے جب کہ اُسے ذمے داری کے ساتھ ساتھ فیصلہ صادر کرنے کے اختیارات بھی حاصل ہوں۔ مرد امور خانہ داری میں مداخلت سے اس لیے بھی گریز کرنے کے عادی ہوگئے ہیں کہ عورتیں گھر میں

ان کی مداخلت کو دخل درمعقولات قرار دیتی ہیں۔ مرد امور خانہ داری میں اسی شرط کے ساتھ شرکت کر سکتے ہیں جب کہ گھر کے جملہ امور میں بالادستی کو اصول کے طور پر تسلیم کیا جائے۔ صرف قاب کو سرپوش سے ڈھک دینے کی آزادی کافی نہیں ہے۔

باورچی خانے کی مُریدی اور گھر کی قید کے دور کو اب ختم ہوجانا چاہیے۔ لیکن اس کے ساتھ گھر کی بیگمات کی خودسرانہ حکومت کا بھی کوئی جواز موجود نہیں ہے۔ ماں اور باپ دونوں کو اپنی روش میں تبدیلی کر کے مستقبل کے متوازن والدین کے لیے راستہ صاف کر دینا چاہیے۔ حقیقت یہ ہے کہ رُوحانی طور پر زن وشو کی مساویانہ شرکت میں خاندان کی حقیقی فلاح مضمر ہے۔

اس قسم کی مشروط شرکت میں بھی تقسیم کار کو ملحوظ رکھنا ہوگا۔ روزی کا حاصل کرنا مرد کی ذمّے داری ہوگی اور بچّوں کی پرورش کے کام زیادہ تر ماں ہی کو کرنا ہوں گے۔ ابتدائی سالوں میں بچّے کا زیادہ تر واسطہ ماں ہی سے رہے گا۔ محبّت کا لین دین عورت کے اوّلین فرائض میں داخل ہے۔ باپ بچّے پر اپنا اثر اس وقت ڈالے گا جب بچّہ خود اپنے پیروں سے چلنے کے قابل ہوجائے گا۔ باپ کا کام یہ ہوگا کہ وہ محبّت آمیز طریقے سے بچّے کو نظم وضبط کی تربیت دے اور جب بچّہ سات آٹھ سال کا ہوجائے تو اسے محبّت و اطاعت کے طریقوں کی تربیت سے پوری طرح آراستہ ہوجانا چاہیے۔ لیکن اس سے بھی پہلے تیسرے مرحلے کی تعلیم شروع ہوجانی چاہیے اور وہ ہے غلط و صحیح اور حق و ناحق میں امتیاز کی تعلیم وتربیت۔

عمر اور سمجھ میں اضافے کے ساتھ ساتھ بچّہ اپنی خود غرضانہ طبعی عادات کو چھوڑتا جاتا ہے۔ بتدریج بچّے میں بے نفسی اور سماجی شعور بیدار ہونے لگتا ہے۔ تین سال کی عمر میں تو وہ خود بخود فطری طور پر سب سے بڑے کیک پر ہاتھ مارتا ہے اور دس سال کی عمر میں وہ بڑے کیک سے دوسروں کے حق میں دست بردار ہونا سیکھ لیتا ہے، لیکن ابھی تک اس کو یہ بات کچھ غیر قطعی ہی سی نظر آتی ہے۔ وہ سوچتا ہے کہ آخر کوئی نہ کوئی تو اس بڑے کیک کو ضرور اٹھائے گا، تو پھر مجھے اس کے اٹھا لینے کا حق کیوں نہ ہو، لیکن اس وقت تک وہ یہ ضرور سمجھ لیتا ہے کہ بڑے کیک کا اٹھا لینا اس کا حق نہیں سمجھا جاتا۔ تیس سال کی عمر میں وہ رضاکارانہ طور پر ایسے قحط زدگان کے لیے چندہ جمع کرتا پھرتا ہے جن کو اس نے کبھی دیکھا بھی نہیں ہوتا۔

اس طویل لائحہ عمل کے دوران اس کے والدین کو تین خاص طریقوں سے اس کی مدد کے لیے ہمہ وقت آمادہ رہنا چاہیے، اور وہ تین طریقے ہیں: محبّت، تنظیم اور تمثیل۔ (بعض لوگ مدد کے چوتھے طریقے سے بھی کام لیتے ہیں اور وہ ہے۔ مطالعہ)۔

تعلیم وتربیت کے لیے کتابی معلومات عموماً گمراہ کُن ہوتی ہے۔ کتابیں کہتی ہیں کہ والدین کو اپنے مختلف فرائض قطعاً جُداگانہ صورت میں انجام دینا چاہیے یا بچّوں کی زندگی کے مختلف دوروں میں علیحدہ علیحدہ اپنی ذمے داری سے عہدہ برآ ہونا چاہیے۔ بات یہ ہے کہ جب محبّت ختم ہوتی ہے تو نظم وضبط (ڈسپلن) کا آغاز ہوتا ہے۔ کم از کم بظاہر ایسا ہی معلوم ہوتا ہے۔ جب باپ اپنا قدم آگے بڑھاتا ہے تو ماں پیچھے ہٹ جاتی ہے۔ ماں محبّت کرتی ہے اور جواب میں اس سے محبت کی جاتی ہے۔ باپ تنظیم قائم کرتا ہے اور اس کے جواب میں اس کی اطاعت کی جاتی ہے۔

والدین تربیت اطفال پر کتابی معلومات کو پڑھ کر اس پر عمل کرتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ منازل عمر، اختلاف والدین اور بچّوں کی طبائع کے اختلاف سے اصُول بھی پڑتا ہے لیکن اس حقیقت کو یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ بچے کو ماں اور باپ دونوں کی ضرورت اوّل سے آخر تک رہتی ہے اور بچّے کے جنینی دَور سے لے کر آخر تک ہمہ قسم کی نگرانی کی ضرورت اپنی جگہ موجود رہتی ہے۔

اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ ماں اور باپ دونوں کی محبّت شروع ہی سے بچّے کے سر پر رہنی چاہیے۔ ڈسپلن کے داخلے کے ساتھ محبّت کو کھڑکی سے باہر نہیں پھینک دینا چاہیے۔ خاندان کی تعمیر میں محبّت کی ابتدا سے لے کر انتہا تک ضرورت ہے۔ محبّت خاندان کی تعمیر کا سنگ بنیاد بھی ہے اور اینٹ گارا بھی اور عمارت کی چوٹی کا منارہ بھی۔

رابطے کی ڈوری

جس وقت مشکلات اُبھرتی ہیں ہمیں ایک ایسی ڈوری کی تلاش ہوتی ہے جو خاندان کو انتشار سے بچائے اور ایک دوسرے سے جکڑے رہے۔ اس وقت محبّت کی ڈوری ہی سب سے مضبوط بندھن ثابت ہوتی ہے۔

بچپن گزر جانے کے بعد لڑکپن اور بلوغ کا دور شروع ہوتا ہے۔ اس موقع پر والدین سوچنے لگتے ہیں کہ آیا نئے عوامل و موثّرات لڑکے کو خاندان سے وابستہ رہنے دیں گے یا اکیس برس کی عمر کو پہنچتے ہی وہ رسّی تڑا کر بھاگے گا۔ اس کی آزادی میں حائل ہونے کی ضرورت نہیں۔ لڑکے کی طرف سے مطمئن رہیے۔ وہ محبّت کی ایسی رسّی میں جکڑا ہوا ہے جس کو کبھی تڑا نہیں سکے گا۔

زیادہ بوجھ تنہا نہ اٹھائیے

ایم ۔ وائی ۔ خان

بیگم صاحب کو بھیگے ہوئے کپڑوں سے لدا ہوا ایک ٹوکرا ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا تھا۔ انھوں نے چاروں طرف نظر ڈالی لیکن ہر شخص اپنے کام میں مصروف نظر آیا۔ کسی کے آنے اور مدد دینے کا انتظار کیے بغیر عجلت میں انھوں نے بہ وزنی ٹوکرا خود ہی اٹھالیا۔

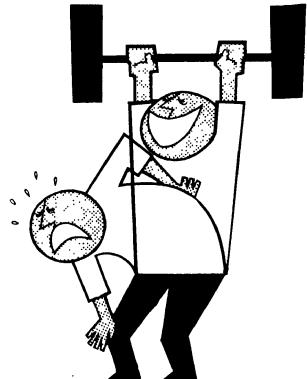
بیگم صاحب کے جسم میں ایک عجیب سی تکلیف کی رَو دوڑ گئی اور دائیں جانب درد محسوس ہونے لگا، جو رفتہ رفتہ بڑھتا گیا۔ دوسرے روز اپنے معالج کے پاس جانے پر پتہ چلا کہ درد فتق (ہرنیا) کا نتیجہ ہے، جو غالباً زیادہ وزن اٹھانے سے پیدا ہوگیا تھا، یا پھر اس کی وجہ سے شدت پر آگیا تھا۔

کارخانوں میں مزدوروں کو اسی وجہ سے اکثر تاکید کی جاتی ہے کہ زیادہ بوجھ بغیر کسی مدد کے نہ اٹھایا کریں ۔ عورتوں کے لیے بھی، خواہ وہ گھر پر کام کریں یا کھیتوں وغیرہ میں، اس سلسلے میں احتیاط بہت ضروری ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ محض زائد چکر یا پھر تاخیر سے بچنے کے خاطر عورتیں کپڑوں سے لدا ہوا ٹب اٹھالیتی ہیں یا وزنی فرنیچر یا صوفوں کو کھسکاتی ہیں۔ اسی طرح دیہاتی عورتوں کا کھیتوں پر کام کرتے ہوئے دودھ کی بھرپور گگری یا مویشیوں کے دانے چارے کی کثیر مقدار اٹھالینا ایک عام بات ہے۔ اس طرح کی تمام مشقتیں سخت خطرے کو دعوت دینے کے مماثل ہیں۔

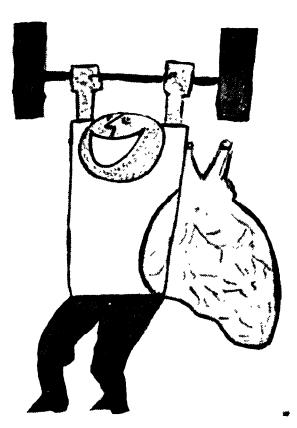
اسی طرح بچوں کو، خصوصاً نوعمر لڑکوں کو جو بزعم خود اپنے کو بہت طاقتور سمجھتے ہیں، زیادہ وزن اٹھانے سے باز رکھنا جتنا مشکل ہے، اتنا ہی ضروری بھی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ زیادہ بوجھ اٹھانے اور مشقت کو آج کل غلطی سے ایک عام گھریلو ضرورت سمجھا جانے لگا ہے۔

اعصاب پر بوجھ کا اثر

آئیے ہم ایک اور واقعے پر غور کریں۔ مسز بیگ نے بعجلت کام ختم کرلینے کے خیال سے ایک وزنی صندوق کو اٹھاتے وقت اپنے دائیں بازو کو اس کی وسعت سے کچھ زیادہ پھیلا دیا تھا۔ دوسرے روز ان کے بائیں کندھے میں اور اس کے نیچے ہلکا ہلکا درد ہونے لگا۔ ایک نازک اور اہم عصب کو بھاری بوجھ نے صدمہ پہنچایا تھا۔ دوسرے تیسرے روز وہ ہاتھ کو معمولی حرکت دینے سے بھی معذور ہوگئیں اور رفتہ رفتہ ہاتھ بالکل کمزور ہوگیا۔

اعصابی ریشے جو پٹھوں اور دماغ کو ملاتے ہیں، بیشتر حد تک لحمی یا نسیجی بافتوں کی موٹی سی تہہ میں لپٹے ہوئے ہوتے ہیں لیکن بعض مقامات پر یہ تہہ بہت باریک ہوتی

ہے، جس کی وجہ سے کثیر دباؤ کے زیر اثر ریشوں کو نقصان پہنچ جاتا ہے۔ چنانچہ بازو کے زیادہ کھنچنے سے، کندھے کے بل گرنے سے یا کندھے پر بھاری بوجھ کے دباؤ سے اعصاب کی خرابی کا سخت اندیشہ ہوتا ہے۔ بازو کے متاثر شدہ حصے کے تمام عضلات کم زور ہو جاتے ہیں اور پھر اُن کی طاقت سلب ہو جاتی ہے۔ بازو یا پورے ہاتھ کے مفلوج ہو جانے کا خطرہ بھی ہوتا ہے۔ کندھے کے عضلات سے گزرنے والا ایک طویل صدری عصب بھی ہوتا ہے۔ بھاری صندوق وغیرہ اٹھانے سے جب اس عصب کو صدمہ پہنچتا ہے تو اسے دوبارہ اپنی طبعی حالت پر پہنچنے کے لیے عرصہ درکار ہوتا ہے۔ اس عصب کے طبعی حالت پر عود کرنے کے لیے معقول علاج، مکمل آرام اور آئندہ بوجھ اٹھانے سے گریز بہت ضروری ہے۔

قلب پر بوجھ اٹھانے کا اثر

ایک صحت مند قلب جس کی تربیت و نگہداشت عرصے تک کی گئی ہو

زیادہ بوجھ و مشقت بہ آسانی برداشت کر سکتا ہے، لیکن آپ کا قلب جو صرف روزمرّہ کے معمولی کام کا عادی ہے، زائد بار اور مشقت کیسے برداشت کر سکتا ہو؟ قلب حقیقتاً ایک قسم کا عضلہ ہے اور بازوؤں کے عضلات کی طرح حد سے زیادہ بار کے تحت بُری طرح متاثر ہو جاتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ مَردوں کو ایک سو تیس پونڈ سے زیادہ بوجھ نہیں اٹھانا چاہیے۔ عورتیں وقتاً فوقتاً پینسٹھ پونڈ تک اٹھا سکتی ہیں لیکن مسلسل کام کے وقت یہ حد پچاس پونڈ سے نہ بڑھنا چاہیے۔ امریکا کی بعض ریاستوں میں مزدور عورتوں کے بوجھ اٹھانے پر چند قانونی پابندیاں بھی عائد کر دی گئی ہیں۔ ہر ریاست میں گو مختلف قوانین نافذ ہیں، لیکن وزن اٹھانے کے لیے ۲۵ پونڈ اور وزن لے جانے کے لیے ۱۵ پونڈ کی انتہائی حد متعین ہیں۔ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ کثیر بوجھ اٹھانے سے حیض کی شکایتوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ زمانۂ حمل میں اس سے بطور خاص بچنا چاہیے۔ زیادہ محنت و مشقت ایک تن درست و توانا عورت کو بھی اختلاج قلب، جلد ہانپنے، تھکنے اور سر چکرانے کے عارضوں میں مبتلا کر دیتی ہے۔ یہ تمام علامات جسمانی مشقت کا طبعی اور لازمی نتیجہ ہوتی ہیں۔ عرصے تک متواتر بوجھ اٹھانے سے قلب کے عضلے کے پھیل جانے کا سخت اندیشہ بھی ہوتا ہے۔

محنتِ شاقّہ سے گریز کو اپنا زرّیں اصول بنایئے اور زیادہ بوجھ اٹھاتے وقت دوسروں کو مدد کے لیے ضرور طلب کیجیے۔ جب آپ کو محنت و مشقت میں تجاوز کر جانے کا احساس ہو تو چند روز آرام کر لینا دانش مندی کا باعث ہوگا۔ اپنی طبعی حالت کی بازیافت کا اس سے بہتر اور کوئی طریقہ نہیں۔

بوجھ اور کمر کا درد

کمر میں شدید درد ڈرامائی طریقے پر یکایک بھی شروع ہو سکتا ہے مثلاً یہ کہ آپ بھاری بوجھ اٹھا رہے ہیں، جس کی وجہ سے کمر کے عضلات پر سخت بار پڑنے لگتا ہے اور بالآخر ان عضلات کے چند ریشے پھٹ جاتے ہیں، جس کے ساتھ ہی کمر میں غضب کی ٹیس اٹھنے لگتی ہے اور آپ درد سے تڑپنے لگتے ہیں۔ ممکن ہے درد اس قدر شدید ہو کہ آپ کچھ عرصے کے لیے لیٹنے پر بھی مجبور ہو جائیں۔ اور اٹھنے چلنے پھرنے سے معذور رہیں۔ اس طرح کا درد رفتہ رفتہ دور بھی ہو جاتا اور آپ دوبارہ ہر طرح کی حرکت کے قابل ہو سکتے ہیں۔ لیکن بعض مریضوں میں اس قسم کے درد (LAMBAGO) کا اثر طویل عرصے تک رہتا ہے اور وقتی افاقے کے بعد جب کبھی وہ جھک کر یا کمر کو بل دے کر کوئی کام کرتے ہیں یہ درد عود کر آتا ہے۔ اس کا واحد علاج یہی ہے کہ آئندہ احتیاط سے کام کیا جا

اور کسی قسم کا بوجھ یا وزنی شے ہرگز نہ اٹھائی جائے۔

کھڑے ہو کر مسلسل پُرمشقت کام کرنے اور بھاری بوجھ اٹھانے سے پاؤں کمزور ہو جاتے ہیں، یا پھر سپاٹ (FLAT - FOOT) ہو جاتے ہیں۔ جو عورتیں کھڑی ہو کر پہروں گھریلو کام میں مصروف رہتی ہیں ان کے پیروں اور کمر میں اکثر درد رہتا ہے اور وہ جسم میں اینٹھن اور تلووں میں جلن کا شکار بنی رہتی ہیں۔

پیروں پر تمام جسم کا وزن قائم رہتا ہے۔ بھاری بوجھ اٹھا کر ان پر مزید وزن ڈالنے سے تلووں پر زائد بار پڑنے لگتا ہے۔ اس طرح مسلسل بار ڈالنے سے تلوے بالآخر زمین کی سطح سے لگ جاتے ہیں اور پیر سپاٹ ہو جاتا ہے۔ پاؤں کو سپاٹ ہونے سے بچانے کے لیے آج کل تلووں کے نیچے خلائی حصے میں 'سہارا' رکھنے کا بہت کارآمد طریقہ رائج ہو چکا ہے اور خانہ داری میں مصروف خواتین ان سے خاطر خواہ فائدہ اٹھا رہی ہیں۔ یہ 'سہارے' تلووں کے خلائی حصے کو زمین کی سطح سے مس کرنے سے روکتے ہیں۔ مختلف سائز اور شکل کے 'سہارے' بعض کارخانے تیار کر رہے ہیں۔ یوں ان کو بہ آسانی خود بھی بنایا جا سکتا ہے۔ ان سہاروں کے استعمال کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ آئے دن وزن اٹھانے اور کام کرنے کی جگہ کو بالکل غیر چکنا بنا دیا جائے تاکہ پیر کے پھسلنے کا اندیشہ نہ رہے۔

فتق (ہرنیا) کے وجوہ

اگر آپ کسی روز خود کو بیمار یا وزن اٹھانے کے ناقابل محسوس کریں تو معمولی سا بوجھ بھی ہرگز نہ اٹھائیں۔ طبیعت کی ناسازی کے زمانے میں عضلات پر بار اکثر و بیشتر صورتوں میں حادثات و ضربات کا موجب ہوتا ہے۔ ایسے زمانے میں اگر کام کرنا ضروری ہی ہو تو پھر بہت ہلکا کام کیا جائے۔

شکم کی اندرونی عضلاتی سطح کے کسی کمزور حصے کے مضروب ہو جانے سے آنتوں کا گچھے کی شکل میں باہر نکل آنا ہرنیا کہلاتا ہے۔ جسم کی کھال اور پھر اس کے نیچے والی اندرونی لحمی تہہ کی بنا پر آنتوں کے اس برآمدہ گچھے کو باہر سے دیکھنا ممکن نہیں ہے۔ اسی وجہ سے بیگم صاحب کے متذکرہ حادثے سے دوچار ہو جانے کے بعد ان کا معالج صرف یہ اندازہ کر سکا کہ ان کی کھال کے نیچے کسی شے کے جمع ہو جانے کی وجہ سے کچھ ابھار پیدا ہو گیا ہے۔ شکمی عضلات بالعموم ایک مضبوط اور مسطح پردے (دیوار) پر مشتمل ہوتے ہیں لیکن بعض اوقات عضلاتی ریشوں کے درمیان خفیف سے روزن پڑ جاتے ہیں اور ایسے کمزور مقامات پر یا پیٹ کے نچلے حصوں پر رانوں سے قریب شکم میں پوشیدہ آنتوں وغیرہ کا بوجھ اور دباؤ پڑنے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں کسی بے ساختہ حرکت اور جسمانی بار سے یا پھر کسی وزنی شے کے اٹھانے یا محض کھسکانے سے عضلاتی روزن پھیل کر بڑھ جاتے ہیں اور ہرنیا میں مبتلا ہو جانا یقینی ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کے شکم میں عضلاتی روزن یا خلائی حصے پیدائش ہی سے ہوتے ہیں۔ اگر ان کو ان کی موجودگی کا علم ہو چکا ہو تو ہر قسم کا وزن اٹھانے اور مشقت سے اجتناب لازمی ہے۔ ہرنیا سے افاقے کے لیے فتق گیر پیٹی یا تسمہ (TRUSSES) کا استعمال ہمیشہ کافی نہیں ہو سکتا۔ مکمل طبعی حالت پر آنے کے لیے آپریشن ناگزیر بھی ہو سکتا ہے۔

دانش مندانہ طریقۂ کار

- جب کبھی آپ کو زیادہ وزنی شے اٹھانا، لے جانا یا کھسکانا ہو، کسی کو مدد کے لیے ضرور بلائیں، خواہ مدد حاصل کرنے میں وقت لگے یا زحمت ہو۔
- اگر کسی وزنی شے کا اٹھانا یا لے جانا بہت ضروری ہو تو اسے اپنے جسم سے قریب تر رکھیں۔ کمر کو جتنا ممکن ہو سکے سیدھا رکھیں اور اپنے پنجوں کو اٹھائی جانے والی شے کے نچلے حصے سے بالکل ملا دیں۔ یہ اس لیے ضروری ہے کہ آپ کی پیٹھ اور کمر کے عضلات پر سارے بوجھ کا بار نہ پڑے۔
- بوجھ کو ہمیشہ اپنے بازوؤں اور پاؤں کے عضلات پر لینے کی کوشش کریں اور اپنے گھٹنوں کو سامنے کی جانب پھیلائیں اور بوجھ کو ان سے کچھ سہارا دینے کی سعی کریں، لیکن کمر کو حتی الوسع سیدھا رکھنا ملحوظ رہے۔
- وزن اٹھا لینے کے بعد اگر آپ کو سمت بدلنا ہو تو اس کے لیے اپنے جسم کو بل ہرگز نہ دیں، بلکہ مڑتے وقت اپنے پیروں سے مدد لیں۔

لیکن اس تمام احتیاط سے بہتر اور ضروری ہے کہ "زیادہ وزنی شے تنہا نہ اٹھائی جائے" بلکہ بلا خوف و تکلف "کسی اور کو مدد کے لیے بلا لیں"۔

پنکھڑی ایک گلاب کی سی ہے

یوں تو ہر ماں کی نظر میں اس کا بچہ گلاب کی ایک پنکھڑی کی
جیثیت رکھتا ہی لیکن سمجھدار مائیں اپنے بچے کی صحت کیلئے
پیار و محبت کے ساتھ ساتھ اپنے فرض کو بھی خوب سمجھتی
ہیں۔اس دوراندیش ماں نے بچے کی صحیح پرورش، دیکھ بھال اور
غذائی احتیاط کے علاوہ اسکو نونہال بے بی ٹانک بھی پلایا۔
نونہال بے بی ٹانک اپنے موثر اور مفید اجزا کی وجہ سے بچوں اور
ماؤں کا ایک دلپسند ٹانک ہی، جسمیں بیماریوں سے بچانے اور
تندرستی قائم رکھنے والے تمام اجزا احتیاط کے ساتھ ملائے جاتے ہیں

اپنے بچوں کو آج ہی سے نونہال
بے بی ٹانک پلانا شروع کیجئے

نونہال
بچوں کی صحت کا محافظ
بے بی ٹانک

ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی — لاہور — ڈھاکہ — چاٹگام

manhattan

جرسِ غنچہ

کوثر چاندپوری

ڈاکٹر ایس۔ ایم رضوی کلینک میں بیٹھے اپنے دوست رقیب بھارتی کی بیوی راشدہ رقیب کی طبی رپورٹیں دیکھ رہے تھے جو ایک فائل کی صورت میں ان کے سامنے رکھی تھیں۔ ان میں خون اور یورین کے علاوہ اور بہت سی رپورٹیں شامل تھیں۔ سب سے اہم رپورٹ وہ تھی۔ جس سے آج تیسری مرتبہ ڈاکٹر رضوی کو جنسی ہارمونز کی اہمیت کا پتہ چلا تھا۔ کلکتہ کے ایک مشہور ڈاکٹر نے گہرے طبی معائنہ کے بعد لکھا تھا کہ راشدہ رقیب کے اوورِیز صحیح مقدار میں ہارمونز پیدا نہیں کر رہے، ان پر ایک قسم کی افسردگی اور بے عملی و سستی طاری ہے۔ اسی وجہ سے راشدہ رقیب کے اب تک کوئی بچہ پیدا نہیں ہوا۔ اگر اندر یا باہر سے انھیں کوئی ایسی تحریک مل جائے جس کی بنا پر یہ گلٹیاں اپنے قدرتی وظائف کو سرگرمی اور چستی سے انجام دینا شروع کر دیں تو ان کے اندر ماں بننے کی صلاحیت اُبھر آئے گی۔ رضوی کی نگاہیں اسی تحریر پر جمی ہوئی تھیں۔ وہ ایک ایک حرف کو غور اور انہماک سے پڑھ رہے تھے۔ اسی فائل میں ایک ایسی تصدیق بھی تھی جس سے ظاہر ہوتا تھا کہ راشدہ رقیب کو جنسی ہارمونز کی بہت سی زیرِ جلد پچکاریاں دی گئی ہیں —— پھر بھی راشدہ کی وہ شاخ جس پر تخلیق کا حسن کلی اور پھول بن کر مسکراتا ہے، خشک اور بے ثمر ہے، اس پر کوئی غنچہ نہیں، کوئی شگوفہ نہیں، —— آخر کیوں؟ یہی سوال ان کی توجہ کا مرکز بنا ہوا تھا اور اب انھوں نے فائل بند کر کے بائیں ہاتھ کی دو انگلیوں میں سگار دبا لیا تھا اور موٹے آئینوں کی عینک کے اندر سے ان کی آنکھیں سنجیدگی کے گھر میں لپٹی محسوس ہو رہی تھیں ایسا لگ رہا تھا کہ مانسرود جھیل کے اوپر بادلوں کے شفاف ٹکڑے اُڑتے پھر رہے ہیں۔ نیچے جھیل کی نیلی سطح پر کنول کے پھول لہروں پر رقص کر رہے ہیں اور بہت نیچے بالکل تہ میں جوالا سی کھول رہی ہے۔ رضوی سگار کے ہلکے ہلکے کش لے رہے تھے۔ دھوئیں کے مرغولے ان کے اور رقیب کے درمیان بل کھاتے محسوس ہو رہے تھے۔ چھت میں لگے ہوئے پنکھے کی مسلسل گردشیں دھند لکے صاف کر رہی تھیں، پھر بھی وہ رقیب اور رضوی کے مابین ایک سیاہ چادر کی مانند تن جاتے تھے۔ دونوں کے چہرے اس دھند میں چھپ جاتے اور جو کیفیات ان کے نقوش سے اُبل رہی تھیں وہ نگاہوں کی گرفت سے آزاد ہو جاتیں ——
رقیب پھر بھی لگاتار ڈاکٹر رضوی کو دیکھے جا رہا تھا جیسے وہ ڈاکٹر نہ ہوں کوئی ایسے دیوتا ہوں جس کے ایک ہی اشارے سے راشدہ کی گود بھر جانے والی ہو! یا پھر وہ کوئی جج ہوں اور ابھی ابھی کوئی ایسا فیصلہ کرنے والے ہوں، جو رقیب کے لیے زندگی کی فضا ہموار کر دے گا اور مسرتوں سے بھری کائنات کو اس کے قدموں میں لا ڈالے گا۔

رقیب بھارتی اچھا خاصا دولت مند تھا۔ شہر میں اس کے بہت سے مکان اور بنگلے تھے اور وہ ایک آئل مل کا مالک تھا۔ راشدہ اس کی دوسری بیوی تھی۔ پہلی بیوی چھ سال قبل انفلوئنزا کا شکار ہو چکی تھی، اس سے بھی کوئی اولاد نہ ہوئی تھی۔ ڈاکٹر رضوی نے اس کی حیات ہی میں رقیب سے دوسری شادی کرنے کو کہا تھا۔

رقیب صاحب! —— آدمی ایک عدالت سے مقدمہ ہار جاتا ہے تو دوسری عدالت میں اپیل کرنے کا حق باقی رہتا ہے۔

کیا مطلب ہے آپ کا؟ —— شاید آپ میرے اُن عزیزوں اور دوستوں کی طرح سنگدل بن گئے ہیں جو مجھے ایک اور بیوی کا شوہر بن جانے کا مشورہ دے رہے ہیں۔ سوچیے تو سہی ڈاکٹر صاحب اگر مجرم میں ثابت ہوا تو کیا آپ میری بیوی کو بھی یہی رائے دیں گے۔ مرد اور عورت کی شادی کا

مقصد انسانی نسل اور زندگی کے تسلسل کو آگے بڑھانا ہے۔ انصاف کا تقاضا ہے کہ ان میں سے کوئی بھی اپنے ساتھی کو اس مقصد کے لیے نااہل سمجھے تو دوسرے ساتھی کا انتخاب کرلے، یہ حق صرف مرد ہی کے لیے مخصوص نہ ہونا چاہیے۔

ڈاکٹر رضوی ہنس کر چپ ہوگئے تھے۔ اس وقت وہ سگار نہیں پیا کرتے تھے ——— کہ دھواں مسکراہٹوں کی آڑ بن جاتا۔

اس زمانہ میں رقیب بالکل نوجوان تھا اور مستقبل بیوی کی محبت کے پردوں میں چھپا ہوا تھا۔ اولاد کو اتنی اہمیت نہ دیتا تھا کہ ایک ایسی محبوب بیوی کو ٹھکرانے کی جرات کرتا جو طویل رومان کی دین تھی اور جس سے آخر تک پیمانِ محبت کو نباہنے کا عہد کیا گیا تھا۔ وہ یہی سوچتا رہا کہ بعض اوقات منزل دیر میں آتی ہے اور آدمی طویل سفر کے بعد منزل پر پہنچتا ہے پھر میں طویل رومانی شاہراہ کو طے کرکے اپنے مطمحِ نظر تک پہنچ چکا ہوں۔ اب میرا تجسس ختم ہوجانا چاہیے لیکن راشدہ کو منزلِ زندگی کا ساتھی بنائے جب ایک لمبا عرصہ گزر گیا اور تخلیق کی شاخ اسی طرح سوکھی اور بے ثمر رہی اس پر کوئی کلی نہ مسکرائی کوئی پھول نہ مہکا تو رقیب کو فکر ہوئی۔ اب وہ سنجیدگی کے دور سے گزر رہا تھا اور چاہتا تھا کہ اس کی دولت اور مکانات کا وارث دنیا میں آئے اور اس طرح زندگی کی کڑیاں ایک دوسری سے مربوط رہیں۔ اس نے اپنے باپ کی جگہ لی تھی اس کی جگہ اس کے بیٹے کو اور پھر بیٹے کے بیٹے کو لینی چاہیے۔ زندگی اسی کا نام ہے۔ اسلاف مرجاتے ہیں تو آنے والی نسل کے افراد زندگی کی روانی کو برقرار رکھتے ہیں اور یہ آبشار اسی تیزی سے بہتا رہتا ہے۔ دن مہینوں میں مہینے برسوں میں اور برس صدیوں میں تبدیل ہوتے رہتے ہیں اور چھوٹے اپنے بڑوں کی جگہ لیتے رہتے ہیں اور کاروانِ حیات آگے بڑھتا رہتا ہے۔

رقیب اپنی جگہ فیصلہ کرچکا تھا، کہ تیسری شادی کا تو اب کوئی سوال ہی نہیں، عزیزوں اور دوستوں نے بھی اس قسم کا مذاق کرنا بند کردیا تھا۔ غالباً وہ سمجھ چکے تھے کہ وقت کی عدالت کا فیصلہ بدل نہیں سکے گا اور رقیب کی عمر کا تیزگام قافلہ اس مرحلہ پر آگیا ہے جہاں صرف صدائے جرس ہی بلند ہوسکتی ہے اور زیادہ تیز کرنے کے لیے کوئی مہمیز استعمال نہیں کی جاسکتی۔ رقیب نے ڈاکٹروں پر اعتماد کرنا سیکھا اور اس طرح اپنے کیس کو نئے انداز سے قانونی شکل دے کر وکیلوں کے حوالہ کردیا ——— وقت بھی تو ایک جج کا پابند ہے اور وکیل قانونی موشگافیوں سے اسے پہلے فیصلوں پر نظرثانی کے لیے مجبور کرسکتے ہیں۔ ڈاکٹر رضوی رقیب کے پرانے فیملی ڈاکٹر تھے۔ ان کے زور دینے پر رقیب نے بمبئی، دہلی اور کلکتے کے مشہور ڈاکٹروں سے ملاقاتیں کیں اور مختلف مقامات پر راشدہ کا طبی معائنہ کرانے کے بعد ڈاکٹروں کے مشورے حاصل کیے اور وہی مشورے ایک فائل کی صورت میں ڈاکٹر رضوی کے سامنے رکھے تھے وہ ایک بار نہیں کئی مرتبہ راشدہ رقیب کے خون کی مکمل رپورٹ اور یوریز کے ایکسرے اور ان کی رپورٹیں دیکھ چکے تھے۔ یوریز بھی بار ٹیسٹ کرایا گیا تھا ہر چیز نارمل تھی۔ خون میں سرخ اور سفید ذرات کا تناسب قطعی ٹھیک تھا اس کی سرخی (ہیموگلوبین) بھی قدرتی تقاضوں کے مطابق تھی۔ پھر بھی راشدہ کی کوکھ اُجاڑ تھی اس کے چمن میں بہار کی ایک کلی بھی نہ کھلی تھی۔ اُمنگوں کے پودوں پر پھل نہ آسکا تھا۔ راشدہ غم کی چٹانوں میں دبی ہوئی تھی اس احساس کانٹوں میں چھدا ہوا تھا اس وقت یہ چبھن اور بڑھ جاتی جب رقیب بھتیجا سعید چچا کے پاس آتا اور اس کے حساب وکتاب میں دلچسپی لینے لگتا وہ سوچتی،

"کیا سعید ہی اس تمام جائداد کا وارث ہوگا ——— اور اسی کو رقیب اپنے چمنستانِ آرزو کا "سدا بہار" سمجھ کر سرمایۂ حیات بنالے گا ——— یہ میری اور میری مُرجھائی یا سوکھی ہوئی شاخِ تخلیق کی بڑی توہین ہے۔ عورت کی آخری مسرت ماں بننا ہے۔ اگر مجھے یہ خوشی حاصل نہ ہوسکی تو میرا وجود کھجور کے اس درخت سے زیادہ اہم نہ ہوگا جس پر پھل نہیں آتا اور اس وجہ سے اس کو کاٹ ڈالا جاتا ہے۔"

"رقیب صاحب!" ——— ڈاکٹر نے دھوئیں کے مرغولوں کے درمیان سگار پر انگلیوں کی گرفت ذرا مضبوط کرتے ہوئے کہا "یہ ریکارڈ میرے ہی پاس رہنے دیجیے، میں ذرا گہری اسٹڈی کرنا چاہتا ہوں۔ میڈیکل کالج کے چند سینئر پروفیسرس سے بھی بات کروں گا۔ اب ہمیں اپنے اصل پائنٹ تک پہنچنے کے لیے کوئی نئی لائن بنانے کی ضرورت ہے۔ معاملہ بہت آسان ہوجاتا اگر بیمار آپ ہوتے ایسی صورت میں جب کہ آپ صحت مند ہیں، آپ کو ہمیں اپنے آئندہ خاکہ سے نکال دینا پڑے گا۔"

"گویا آپ راشدہ کو عقدِ ثانی کا مشورہ دے ڈالیں گے!"

ڈاکٹر رضوی زور سے ہنس پڑے اور ہنستے ہوئے بولے "گھبرائیے نہیں میں ایسا کوئی مشورہ نہیں دوں گا ——— سوشلسٹ سماج پر عقیدہ رکھتے ہوئے بھی میں تقسیمِ دولت کے معاملہ میں کوئی غلط قدم اٹھانے کا حامی نہیں

ہوں، میں آپ سے اپیل کرنے کو بھی نہیں کہوں گا —— اس کی بھی ایک مدت ہوتی ہے، جب جوانی کے سمندر میں طوفان نہ آئیں اور اس کی سطح پر موجوں کا رقص بیتابی نہ ہو، جذبات حباب بن کر نمایاں نہ ہوں تو ۔ ۔ ۔ ۔"

"مایوسی کا دور شروع ہو جاتا ہے آپ کے خیال میں ——" رقیب نے بات کاٹ کر کہا، "یاد رکھیے رضوی صاحب آپ شباب کی کوئی حد مقرر کر کے اسے سن و سال کی زنجیروں میں جکڑ دینا چاہیں گے تو میں اس کے خلاف احتجاج کرتے ہوئے سوال کروں گا کہ کاؤنٹ ٹالسٹائی کے متعلق آپ کیا کہتے ہیں جو ۷۶ برس کی عمر میں بھی اپنی بیوی کی تحریری شہادت کے مطابق زبردست خواہش نفسانی کا مالک تھا۔"

"یہ سب باتیں جان لینے کے بعد بھی میں آپ کو بیویوں کا نمبر شمار بڑھانے کی اجازت نہیں دوں گا، چاہے آپ کا بینک بیلنس کتنا ہی ہو جائے۔ آپ نے میری بات نہ مانی تو راشدہ بیگم سے بھوک ہڑتال کرا دوں گا۔

ڈاکٹر اور رقیب دیر تک اسی طرح مذاق کرتے رہے۔ رضوی ہیومرس نیچر (Humorous Nature) کے آدمی تھے وہ بہترین تشخیص اور علاج کے ساتھ ہی بہترین مذاق بھی کر سکتے تھے۔

رقیب اگرچہ کاروباری انسان تھا، جو عام طور پر ایک غلط اقتصادی فارمولا بن جاتا ہے اور اس کی فطرت کے تمام حسین گوشے تجارت کی خشک اور بے کیف مصروفیت میں دب کر رہ جاتے ہیں، تاہم ہنسنے ہنسانے کے فن سے واقف تھا اور اس نے اپنی اس رگ کو مردہ نہیں ہونے دیا تھا، بلکہ کلب کی باقاعدہ حاضری نے ذوق جمال کے ساتھ ظریفانہ حس کو اور زیادہ ابھار دیا تھا۔ وہ دوستوں کی پر مذاق گفتگو سے لطف اندوز ہونے کے ساتھ ہی بلند معیار مزاح بھی پیش کر سکتا تھا۔

ایک ہفتہ اور پھر دوسرا ہفتہ بھی آئل مل کی مصروفیتوں میں گزر گیا اور رقیب کو ایک مرتبہ بھی خیال نہ آیا کہ اسے ڈاکٹر رضوی سے ملنا ہے۔ سعیدان مصروفیتوں میں اس کا ساتھ دیتا رہا تھا، یوں بھی وہ رقیب کا مرکز نگاہ بنتا جا رہا تھا اور راشدہ کو نہ جانے کیوں اس سے چڑھ سی ہو گئی تھی، وہ سعید کو اپنے عورت ہونے کی نفی سمجھنے لگی تھی، اسے دیکھ کر زندگی کے سارے مثبت پہلو نگاہوں سے اوجھل ہونے لگتے تھے۔ کئی بار وہ اسے دیکھ کر آنکھیں بند کر لیا کرتی تھی، اس طرح نفی کے مقابلہ میں اثبات پر اپنا عقیدہ جمائے رکھنا چاہتی تھی۔ ایک دن راشدہ نے رقیب کو چونکا دیا۔

"کیا کہا ڈاکٹر نے رپورٹیں دیکھ کر؟"

"کہتا ہے راشدہ کو واقفیت کے عملی تعلیم کی ضرورت ہے!"

"وہ کیا ہوتا ہے؟" راشدہ نے حیرانی سے سوال کیا۔

"آپریشن ہے ایک قسم کا، آپ کے جسم میں بندریا کے جسم کا کوئی حصہ لگا دیا جائے گا۔"

"میں آپریشن نہیں کراؤں گی اور بندریا کو تو اپنے قریب بھی نہ آنے دوں گی!"

پھر آپ کی گود کیوں کر ہری ہوگی؟" —— رقیب ذرا اچھے موڈ میں تھا اور راشدہ کو چھیڑ کر وہ "چیں بچیں" دیکھنا چاہتا تھا، جس میں تلخی سے زیادہ مٹھاس اور غصہ سے زیادہ محبت ہوتی ہے، لیکن اس کے ہونٹوں پر پھیلی ہوئی شریری مسکراہٹ نے راشدہ کی پیشانی پر کوئی شکن ابھرنے نہیں دی۔

اسی رات کو رقیب نے رضوی سے ملاقات کی۔ جس وقت رقیب پہنچا ہے رضوی لائبریری میں تھے، وہ کتابیں دیکھنے میں مصروف تھے راشدہ کی فائل بھی مطالعہ کی میز پر موجود تھی۔ رضوی نے ایک عجیب قسم کی مسکراہٹ سے رقیب کا خیر مقدم کیا، جسے تجارتی یا فنی بالکل نہیں کہا جا سکتا تھا، مگر خلوص کی چمک اس میں ضرور تھی۔

"اتنی بڑی لائبریری کے باوجود آپ نے خوش مزاجی کے آبگینہ کو ٹوٹنے سے بچا رکھا ہے۔"

"فطرت کا یہ گوشہ اور تمام گوشوں سے الگ ہے۔ رقیب صاحب کتابیں پڑھنے اور انھیں محفوظ رکھنے کا خانہ دماغ میں بالکل علیحدہ ہے اور شگفتگی کا علیٰحدہ، یہ دونوں خانے کبھی گڈمڈ نہیں ہوتے۔ ظرافت اور بذلہ سنجی زندگی کو کامیابی کے میدان میں آگے بڑھانے کا حوصلہ دیتی ہے۔ اسے آپ زندگی کا ایک انجکشن سمجھیے —— بریک ڈاؤن کے وقت وہ ایک عمدہ محرک کی طرح کام کرتی ہے —— کہیے کاروبار کیسا چل رہا ہے؟"

"صرف آئل مل کی رپورٹ اچھی نہیں ہے، باقی سب خیریت ہے۔"

"یعنی کوئی مکان منہدم نہیں ہوا اور سارے پرانے کرایہ دار زندہ

وسلامت موجود ہیں!"

"یہ سب عدم خیریت کی باتیں کر رہے ہیں آپ۔ صاحب مکان کی اقتصادی عافیت اسی میں ہے کہ مکانات کی چھتیں گریں اور پرانے کرایہ دار گھر چھوڑ کر بھاگیں تاکہ معمولی مرمت کے بعد کرایہ زیادہ ملے، ـــــ راشدہ کے متعلق آپ نے ڈاکٹروں سے بات کی؟"

"جی ہاں، کئی بار۔"

"کیا خیال ہے آپ کی اس ٹیم کا؟"

"خیالات مختلف ہیں۔ ہمارے زمانہ کا ڈاکٹر دو باتوں سے کبھی نہیں چوکتا، آپریشن اور انجکشن اس کا سب سے بڑا اصول ہے۔ اس کے ایک ہاتھ میں نائف اور دوسرے میں سرنج ضرور رہتی ہے۔ راشدہ کے لیے آپریشن بھی تجویز کیا گیا ہے اور انجکشن بھی۔ ایک ڈاکٹر نے صرف غذا کو اس مشکل کا حل بتایا ہے، جب کہ ایک کمزور سی آواز یہ بھی ہے کہ اس معاملہ کو قدرت پر چھوڑ دینا چاہیے اور مریضہ کو ہفتہ میں دو ایک بار زچہ خانہ میں ضرور لے جانا چاہیے جہاں وہ ماں بننے والی عورتوں کی چیخیں سُنے اور نوزائیدہ بچوں کی وہ آوازیں اس کے کانوں میں آئیں جو کلی کے چٹکنے سے زیادہ میٹھی اور خوش آیند ہوتی ہیں۔ میں آخری رائے سے اتفاق کرتا ہوں۔ آپ کے لیے بھی اقتصادی نقطۂ نظر سے اسی میں زیادہ کشش ہونی چاہیے۔ میرے خیال میں راشدہ کے جسمانی نظام پر اب کوئی طبی حملہ نہ ہونا چاہیے۔ خود اس کے لاشعور کو اپنی کرشمہ سازیوں کا مظاہرہ کرنے کی اجازت ہونی چاہیے۔"

رقیب نے جماہی لی اور جیب سے پان کی ڈبیہ نکال کر ایک پان منھ میں رکھ کر تھوڑی سی چھالیہ پھانک لی پھر وہ گہرے سوچ میں ڈوب گیا۔ اسے خیال ہوا کہ ڈاکٹر مایوس ہو چکا ہے۔

رضوی نے اُسے خاموش دیکھ کر سمجھ لیا کہ رقیب نے اس کی بات کا اور مطلب لیا ہے، وہ جلدی سے بولے،

"ڈاکٹر قدرت پر بھروسہ کرنے کو کہے رقیب صاحب تو سمجھ لیجیے کہ وہ بالکل انسان ہے۔ پروفیشن اور اس کے پیچ در پیچ مقاصد کا اس پر کوئی اثر نہیں۔ ایمان دار معالج ہمیشہ قدرت کا ایک ادنیٰ ماتحت ہوتا ہے۔"

رقیب کے ہونٹوں پر ایک مری سی مسکراہٹ پھیل گئی۔ اس میں خوشی کم اور غم زیادہ تھا۔ در اصل وہ ڈاکٹر کی گفتگو سے بالکل مطمئن نہ تھا۔ اسے اب کوئی اُمید ہی باقی نہیں رہی تھی، وہ مایوسی کی اندھیری میں گھر گیا تھا، جس کہیں کوئی کرن چمکتی محسوس نہ ہو رہی تھی۔

کئی مہینے اسی مایوسی میں گزر گئے۔ راشدہ نے درمیان میں اپنے کوئی سوال ہی نہ کیا اسے رقیب کی افسردگی اور خاموشی میں نا امیدی دکھائی دی۔

ایک روز رقیب اور راشدہ چائے کی میز پر بڑی رازداری کے میں کچھ گھریلو قسم کی بات چیت کر رہے تھے۔ دوران گفتگو میں سعید کا نام کئی رقیب کی زبان پر آچکا تھا اور جتنی مرتبہ یہ نام راشدہ کے کانوں میں پڑا تھا مرتبہ اس نے اپنی کوکھ میں آگ سی جلتی محسوس کی تھی۔ دفعتہً فون کی گھنٹی بجی، نے ریسیور کان سے لگا کر پوچھا،

"کون؟"

"مس لیلا کارکی ـــــ رقیب صاحب کہاں ہیں؟"

"چائے کی میز پر، آپ کیا کہنا چاہتی ہیں؟"

"ان سے کہیے مہربانی کر کے، کہ مسٹر سریواستوا اسسٹنٹ منیجر کی وا کے لڑکا پیدا ہوا ہے۔ ڈیلیوری میں نے ہی کرائی ہے مسٹر سریواستوا آج کام پر آئیں گے۔"

راشدہ حیران رہ گئی۔ اس کی آنکھوں میں رشک اور تعجب کے ملے جذبات تیرنے لگے۔ رقیب نے کرسی پر سے کھڑے ہوتے ہوئے کہا،

"لڑکا ہوا ہے، ـــــ بھئی خوب رہی، مسز سریواستوا کا کیس بالکل جیسا تھا، بڑی خوش قسمتی کی بات ہے۔"

راشدہ بدستور حیران سی کھڑی رہی، اس کے کانوں میں عجیب رسیلی، معصوم اور خوشبودار بھنبھناہٹ بھر گئی تھی، جسے وہ کوئی نام نہ دے سکی۔ شاعرانہ زبان میں اسے صرف جرسِ غنچہ کی صدا ہی سے موسوم کیا جا سکتا تھا۔ نو بہار کے ساتھ دوڑنے کا پیام دے رہی تھی۔ اسی ہفتہ میں رقیب کلکتہ چلا وہاں ڈھائی مہینے قیام کرنا پڑا۔ واپسی پر اس نے راشدہ میں کچھ تبدیلیاں کیں، اگرچہ وہ نہایت غیر نمایاں تھیں پھر بھی رقیب نے انھیں دیکھ لیا۔

اس نے راشدہ سے کہا،

"جی چاہتا ہے آپ کو مس لیلا کارکی سے ملاؤں!"

راشدہ خاموش رہی، رقیب نے اسی وقت ڈاکٹر رضوی کو

(باقی ہے)

سُوال وجواب

خوش رہنے کا نسخہ

سوال: کیا آپ خوش رہنے کا کوئی نسخہ بتا سکتے ہیں؟

برکات احمد مسعودی

جواب: اپنے دن کے پیالے میں ہر روز صبح بارہ حصّے ایمان، گیارہ حصّے جرأت، دس حصّے صبر، نو حصّے عمل، آٹھ حصّے اُمید، سات حصّے وفاداری، چھ حصّے فکر و تدبر، پانچ حصّے مہربانی، چار حصّے آرام، تین حصّے عبادتِ الٰہی، دو حصّے تخیّل ڈال کر اس میں نہایت احتیاط کے ساتھ ایک حصّہ عزم ملا دیا کیجیے۔

یہ تھے تیر بہدف علاج بے دوا۔ لیکن اگر آپ نے یہی فیصلہ کر لیا ہے کہ آپ خوش رہنے کے لیے کوئی دوا کھا کر ہی چھوڑیں گے تو مجھے اپنی دماغی اور ذہنی اور جسمانی کیفیات سے تحریری طور پر مطلع کیجیے۔ ہو سکتا ہے کہ مجھے اس سے بہتر کوئی نسخہ مل جائے، جو میں نے آپ کے لیے تجویز کیا ہے۔ ہمارے یونانی نسخوں میں ورق نقرہ اور ورق طلا کا استعمال بکثرت ہوتا ہے۔ میرا خیال ہے کہ ان کی مفرّح تاثیرات زمانۂ قدیم سے مسلم ہیں، اور آج تو سونا چاندی کے بغیر فرحت و مسرّت نصیب ہونا شاید متصور ہی نہیں ہے۔ کیمیاگری ایک مخصوص پیشہ ہے۔ بہت سے کیمیاگر سونا بنانے پر عمریں صرف کر چکے ہیں، مگر کامیابی نہیں ہو سکی ہے۔ ہو سکتا ہے اگر آپ غور کریں تو میرے بتائے ہوئے نسخے کے اجزا سے سونا بھی بن جائے، ورنہ چاندی تو کہیں گئی ہی نہیں ہے!

شہد کی مکھّی

سوال: شہد کی مکھّی کے زہر کے فوائد کا بڑا چرچا ہے۔ کیا آپ کی رائے میں یہ بالکل ہی نئی تحقیق ہے؟

اشفاق احمد

جواب: مجھے یقین کامل ہے کہ ان دنوں جن چیزوں کو اکتشافات کے ذیل میں بیان کیا جاتا ہے، ان میں سے اکثریت ایسی چیزوں کی ہے جن کی قدامت کا راز آخر فاش ہو کر رہتا ہے۔ طب و سائنس کی اکثر و بیشتر ایجادات قدیم دانش و رہنمائی کی رہینِ منت ہیں، مگر بندھا ہوا سہرا لوگ پھر سے باندھ لیتے ہیں اور ذرا نہیں شرماتے۔ یہی حال شہد کی مکھّی اور اس کے زہر کا ہے۔ شہد کی مکھّیاں، اِن کا شہد، ان کا زہر اور اِن کا موم قدیم ترین زمانے سے بطور دوا کے استعمال کیے جاتے رہے ہیں۔ شہد کی مکھّیوں اور اِن کی پیداوار کی اہمیت انسان نے تمام دوسرے جانوروں کی پیداوار سے پیشتر معلوم کر لی تھی۔ بقراط، جالینوس، بوعلی سینا اور پلائنی جیسے حکماء نے شہد کی مکھّیوں کو بہت مفید اور اپنے زمانے کی سب سے زیادہ ہر دلعزیز دوا بتایا ہے۔ پسی ہوئی شہد کی مکھّیوں کو شہد میں ملا کر آشوبِ چشم پر، درد کرنے والے دانتوں پر، سُوجے ہوئے مسوڑھوں پر حتّٰی کہ ڈھیٹ پھوڑوں وغیرہ پر لگایا جاتا تھا۔ شہد کی مکھّیاں شہد میں پکا کر پیچش کے لیے استعمال کی جاتی تھیں۔ جالینوس کا مقولہ ہے کہ اگر شہد کی مکھّیوں کو شہد میں پیس کر ایسے سروں پر لگایا جائے کہ جن کے بال گر گئے ہیں تو وہ دوبارہ نکل آتے ہیں۔ تازہ تازہ مار کر پانی میں ڈوبی ہوئی شہد کی مکھّی اگر روزانہ ایک کھالی جائے تو دیوانے کتّے کے کاٹے کا علاج بن جاتی ہیں۔ جلی ہوئی شہد کی مکھّیوں کی راکھ اگر شہد میں ملا کر استعمال کی جائے تو وہ آنکھ کی تمام بیماریوں کے لیے مفید خیال کی جاتی ہے۔ سفوف کی شکل میں شہد کی مکھّیاں سرطان کے لیے، استسقاء کے لیے، ضعفِ بصر کے لیے، اور دماغی خرابیوں کے لیے مفید تسلیم کی جاتی ہیں۔ ہومیوپیتھی میں بھی وجع مفاصل، التہاب مفاصل اور نوبتی بخاروں کے لیے بہترین دوا خیال کی جاتی ہے۔ آٹھویں صدی عیسوی کا مشہور فرانسیسی فاتح نقرس

میں مبتلا ہو گیا تھا اور کسی طرح آرام نہ ہوتا تھا، بالآخر شہد کی مکھیوں سے کٹوا کر اچھا ہو گیا تھا!

آپ نے دیکھ لیا کہ شہد کی مکھی اور اس کے زہر کے بارے میں قدیم معلومات و دانش کیا کچھ تھی اور آج اس زہر کے بارے میں جب مضامین، کتابیں اور سائنٹی فک لٹریچر تیار کیا جاتا ہے تو ان قدیم سائنس دانوں اور دانش وروں کا نام تک نہیں لیا جاتا، بلکہ ان کے ناموں سے صَرفِ نظر کر کے ہر چیز کو دَورِ جدید کی تحقیق و اکتشاف کہہ کر اپنے سر سہرا باندھ لیا جاتا ہے۔

کالج اور صحت

سوال: آپ کی رائے میں ہمارے کالج کیا ایسی جگہ ہیں کہ جہاں صحت کی دیوی جنم لیتی ہے؟

خالد مسعود

جواب: میری رائے ہے کہ ہمارے کالج ہی نہیں، بلکہ ابتدائی اسکولوں سے لے کر یونی ورسٹی تک سب بیماریاں پیدا کرنے والے گھر ہیں! بچے پانچ چھے سال کی عمر میں اسکولوں میں داخل ہوتے ہیں، اور اسی وقت سے اُن کی صحت زوال پذیر ہو جاتی ہے۔ اس کا واضح سبب ہے۔

اسکولوں کے مضرت رساں حالات اور اساتذہ کی بچّوں کے جسم کی تربیت کرنے کی طرف سے غفلت۔ ہربرٹ اسپنسر کا مقولہ ہے کہ انسان کی تعلیم اس طرح ہونی چاہیے کہ ہم اسے پہلے ایک اچھا جانور بنا دیں۔ مانٹین، رُوسو، ژین پال اور دوسرے ماہرینِ تعلیم کی بھی یہی رائے تھی۔ لیکن اس کے باوصف دیکھا جاتا ہے کہ کالجوں میں جسمانی تربیت و صحت کی طرف بہت ہی کم توجّہ کی جاتی ہے، بلکہ ہمارے ہاں نہیں کی جاتی۔

اوسط درجے کے گریجویٹ ہائی اسکول یا کالج سے ڈپلومے (سند) کے ساتھ ساتھ ایک برباد شدہ جسم، چپٹا سینہ، کم زور نگاہ، ناتواں عضلات، خراب ہاضمہ اور قبض لے کر نکلتے ہیں۔ ممکن ہے کہ وہ اچھی تقریر کرتا ہو، ہو سکتا ہے کہ اچھے مضامین لکھتا ہو، لیکن یہ بات کہ اسے کیا کھانا چاہیے اور کیا نہ کھانا چاہیے، اسے کالج کی تعلیم نہیں سکھاتی، اور اس

کا بھی امکان ہے کہ اسکول کے ہم صحبتوں سے اس نے ایسی برائیاں لی ہوں، جو لازمی طور پر صحت کو برباد کر دیں، اور اس کی زندگی خطرے ڈال دیں۔ ہمارے اسکولوں اور کالجوں کا فرض ہے کہ وہ طلبا کے جسم بھی اسی قدر تربیت کریں، جتنی کہ ان کے دماغوں کی۔ اور کالج سے رخ کرتے وقت بجائے کم زور، زرد رُو اور زندگی کے لیے بے کار محض نو لڑکے اور لڑکیاں پیش کرنے کے ایسے توانا، تن درست اور صحیح الجسم ا پیش کریں کہ جن کی رگ رگ میں قوت اور دماغ میں علم و آگاہی بھ ہوئی ہو۔

ہمارے ہاں تعلیم و صحت دونوں کا حال بڑا عجیب ہے۔ اش ضرورت ہے کہ ماہرینِ تعلیم اور ماہرینِ صحت غور کریں اور مسئلے کا حل تلاش کریں۔ دوسرے ممالک کی نقل میں کوئی ایک پہلو اتنا اُ کر دینا کہ اس کے علاوہ ساری حقیقتیں ایک کونے میں کھڑی تکتی ر کسی طرح صحیح نہیں ہو سکتا۔ طالبِ علم کو مجموعی طور پر دیکھنے سے ہی چل سکتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ اس میدان میں چند افراد بیٹھ کر یا تب سے دوڑ کر بھی مقصد نہیں پا سکتے اور ان کی تجاویز کبھی مقصد اور ض سے ہم آہنگ نہیں ہو سکتیں۔ اس میدان میں دوڑنے کے لیے طرز انسانی ہونا چاہیے اور حقائق پر پوری نگاہ ہونی چاہیے اور مقا کا پوری طرح احاطہ کیا جانا چاہیے۔

بقیہ "یادوں کے سائے"

"نہیں، میں زید سے ملنا نہیں چاہتا، اس سے پچھلے ہفتہ کافی ہاؤس ملاقات ہوئی تھی۔ میرے نزدیک وہ بالکل فضول آدمی ہے۔"

"ڈاکٹر زیدی نے میری والدہ کا علاج کیا تھا۔ انھیں کوئی فائدہ نہیں۔ میں ان کا علاج کبھی نہیں کروں گا، انھیں کچھ نہیں آتا۔ آپ بھی ان سے نہ کیجیے۔"

"لالہ ایکس بہت گراں فروش ہیں۔ وہ کپڑے کے دام بہت بڑھا چڑھا کر وصول کرتے ہیں۔ میں اب ان کے یہاں سے کبھی کپڑا نہیں خریدوں

یہ عادت ڈال لینا ہمیشہ مفید ہوتا ہے کہ پرانے نقوش، تجینوں ا تصوّرات کی نئے تجربات کی روشنی میں جانچ پڑتال کی جائے۔ گویا عاد توڑنے کی عادت ڈال لو، تو یادوں کے سائے سے پیچھا چھوٹ جائے گا

انتقاد

خاتون پاکستان ۔ رسول نمبر

مدیر جناب شفیق بریلوی صاحب
ضخامت ۲۰۸ صفحات
قیمت دو روپے
۔ نمبر ۵، گاندھی گارڈن ۔ کراچی

"خاتون پاکستان" خاصے عرصے سے جناب شفیق بریلوی کی ادارت میں شائع ہو رہا ہے۔ وہ اسے مجلّہ کم اور تحریک زیادہ کہتے ہیں۔ مقاصد معاشرے کو سنوارنا اور تعمیر انسانیت۔ اگست ۶۲ء میں خاتون پاکستان کی ایک اشاعت خصوصی "رسول نمبر" کے عنوان سے انھوں نے پیش کی ہے، اور اس پیشکش میں تحریک کے بنیادی مقاصد پیش نظر رہے ہیں۔

جناب مدیر "اہل قلم، کاتبین، احباب اور ریڈرس سب کے عدم تعاون کے شاکی ہیں۔ وہ اسے اپنی آرزوؤں کے مطابق اور اپنی پسند و مزاج سے ہم آہنگ نہ بنا سکے۔ ہماری رائے ہے کہ اس سب کے باوجود انھوں نے جو کچھ پیش کیا ہے، وہ بہت مفید و کارآمد ہے اور قابل ستائش۔ مضمون نگاروں کی فہرست پر جب ہم نظر ڈالتے ہیں تو عہد رسالت اور اس کے بعد کے مصنفین، برصغیر پاک و ہند کے علما، مشاہیر اور شعرا ہمیں ملتے ہیں۔ جگہ جگہ سے چن کر وہ پھول لائے ہیں اور ایک گلدستہ بنا کر انھوں نے پیش کیا ہے۔ یہ کام بجائے خود ایسا ہے کہ شدید محنت کے بغیر نہیں ہو سکتا تھا۔ مضامین کے انتخاب میں حسن و سلیقہ ملتا ہے اور اس نے رسول نمبر کو ایک قابل قدر چیز بنا دیا ہے۔

اللہ سے دوری، تعلیمات رسول سے فرار اور مذہب سے بیگانگی کے اس تاریک دور میں اس قسم کی کوششیں روشنی کا کام کرتی ہیں۔ جو لوگ ایسے روشن کام کر گزریں وہ مستحق مبارکباد اور سزاوار تحسین ۔

رسول نمبر کی کتابت اور طباعت اچھی ہے۔ ترتیب کی چند کوتاہیوں کو شفیق صاحب آیندہ ایڈیشن میں دور کریں گے۔ رسول نمبر میں اگر مصور اشتہارات قبول نہ کیے جاتے تو اچھا تھا۔ (م ۔ س ۔ ح)

طبی فارماکوپیا جلد دوم

مؤلف جناب حکیم محمد حسن قرشی صاحب
ضخامت ۵۱۲ صفحات
قیمت ۹ روپے ۱۴ آنے مجلّد ۱۰ روپے ۱۰ آنے ۔
۔ دفتر مسیح الاطبّا، دل محمد روڈ ۔ لاہور

۔ حال بڑی حد تک صحیح ہے کہ اطبا کے بخل اور اچھے نسخوں کو مخفی رکھنے کی وجہ سے فن طب کی عظمت اور اس کی شہرت کو بڑا نقصان پہنچا ہے۔ اس بری رسم و عادت کے خلاف لوگوں نے خاصی کوششیں کی ہیں۔ اس میں انھیں ایک حد تک کامیابی حاصل ہوئی ہے۔ قرشی صاحب نے بھی اس قسم کی کوشش کی ہے اور اچھے و کارآمد نسخوں کو حاصل کر کے انھیں طبی فارماکوپیا کے نام سے شائع کیا ہے۔

فارماکوپیا (جلد دوم) کے ایک حصے میں ایسے نسخے جمع کیے گئے ہیں جن کی تعداد کم ہے لیکن اُن کی افادی حیثیت باقی ہے۔ ایک حصّہ دوا دستہ کے نام سے موسوم ہے، اس میں قدیم و جدید دواؤں کے ملے جلے نسخے ہیں۔ ایک حصے میں یو پی (انڈیا) کے سابق انسپکٹر جنرل ہاسپٹل لفٹیننٹ کرنل ڈاکٹر جی ۔ ٹی ۔ برڈوڈ کا مرتّب کیا ہوا دیسی فارماکوپیا ہے، جس کے نسخے زمانۂ جنگ میں یو۔ پی کے اسپتالوں میں برتے جاتے تھے۔ ایک حصے میں وہ ڈاکٹری فارماکوپیا ہے جس کے نسخے پاکستان کے سرکاری اسپتالوں میں برتے جاتے ہیں۔ ایک حصے میں ویدک کے مشہور و مفید نسخے جات ویدک فارماکوپیا کی صورت میں درج ہیں۔ ایک حصے میں معالجات حیوانی کی وضاحت کی گئی ہے، جس میں انگریزی دواؤں کے مقابلے کے نسخے درج ہیں۔ ایک حصّہ لوحِ اسرار کے نام سے مخصوص ہے، جس میں مخصوص مجرّب نسخے درج ہیں۔ اس کی ترتیب میں قرشی صاحب نے اپنے مجربات بھی شامل کیے ہیں۔ حاصل یہ کہ اس کتاب میں مختلف نوعیت کے اچھے اور مفید نسخوں کو جمع کر کے کتاب کو زیادہ سے زیادہ مفید بنانے کی کوشش کی گئی ہے۔ معالجین کے لیے اس کا مطالعہ یقیناً مفید اور معلومات میں اضافے کا موجب ہوگا۔

سفینہ و ساحل

مصنّف جناب عزیز وارثی
ضخامت ۱۹۲ صفحات (علاوہ مجلّد گردپوش)
ناشر : مکتبہ شانِ ہند دہلی ۶ (بھارت)

غزلوں اور نظموں کا یہ مجموعہ جناب عزیز وارثی کی جولانئ طبع کا نتیجہ ہے۔ حلقۂ وارثیہ سے رُوحانی وابستگی کی بنا پر اس مجموعے کا انتساب مصنّف نے اپنے مرشد حضرت حاجی اوگھٹ شاہ وارثیؒ کے نام نامی پر کیا ہے، اور مجموعے کے پہلے صفحات کو موصوف کی دُعائیہ سے مزیّن و منوّر کیا ہے۔

مصنّف کی شاعرانہ صلاحیتوں پر جہاں ملک کے ممتاز ادبا و شعرا نے اظہار خیال کیا ہے وہاں ہند کے ممتاز طبیب ہمدرد جلالی حکیم حاجی عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد وقف دہلی کا ایک جامع تبصرہ بعنوان "نفس شناس شاعر" بھی شامل ہے۔ اس تبصرے کو پڑھنے کے بعد جناب عزیز وارثی کی ادارۂ ہمدرد دہلی سے معاشی وابستگی، فرض شناسی، حُسنِ کارکردگی، غرض عملی زندگی کے تمام پہلو اجاگر ہو جاتے ہیں، اور یہ اندازہ ہوجاتا ہے کہ ایک ذمّے دار شاعر ایک ذمّے دار انسان بھی ہوتا ہے۔ اس تبصرے سے وہ بحیثیت شاعر اور زیادہ قابلِ قدر نظر آتے ہیں۔

دنیائے شاعری میں وہ حضرت نوح ناروی کے دامنِ تلمّذ سے وابستہ ہیں۔ ان کی مقبولیت کا اندازہ اس بات سے بخوبی ہو جاتا ہے کہ "سفینہ و ساحل" کا پہلا ایڈیشن منظرِ عام پر آتے ہی ہاتھوں ہاتھ نکل گیا، اور دوسرا ایڈیشن شائع کرنا پڑا۔ یہ ایڈیشن اُردو کے علاوہ ہندی زبان میں بھی شائع ہوا ہے۔

اس مجموعے کو دیکھنے کے بعد جن اشعار نے مجھے متاثر کیا، اُن میں سے چند یہ ہیں

راحت نصیب ہو، نہ سکوں ہی نظر ملے
دنیا کی تلخیوں سے فراغت اگر ملے

بے خودئ عشق اس سے بڑھ کے کیا ہوگی کہ ہم
تم کو پا کر بھی تمھاری جستجو کرتے رہے

وہاں ہوائے چمن کس کو سازگار آئے
جہاں کا بھیس بدل کر جہاں بہار آئے

مرا دیوانہ پن فرزانگی سے کم نہیں ہوتا
کہ میں روتا ہوں ہنستا ہوں اور دامن نم نہیں ہوتا

رفتہ رفتہ خوگر طوق و سلاسل ہو گئے
اب اسیروں کو کوئی تکلیف زنداں میں نہیں

تری تلاش میں نکلے ہیں سرپھرے دیوانے
کہاں سحر ہو کہاں شام ہو خدا جانے

بعض اشعار میں بعض چیزیں محل نظر ہیں، مثال کے طور پر یہ شعر

نگہ مست مری سمت اٹھا دی تو نے
دل میں مے خانہ کی بنیاد بنا دی تو نے

عام طور پر بنیاد رکھنا ہی مستعمل ہے "بنیاد بنانا" صحیح نہیں۔ اگر بنیاد کی جگہ "تصویر" کا لفظ ہوتا تو مناسب تھا۔

بحیثیت مجموعی "سفینہ و ساحل" کی غزلیں اور نظمیں بڑی حد تک قابل قدر ہیں اور جناب عزیز وارثی کے روشن مستقبل کی طرف ایک اشارہ۔

(ش ۔ ل)

پاکستان کی معاشی ترقی کے لئے چھوٹی اور بڑی صنعتوں کی متوازن ترقی ضروری ہے۔
اشیائے صرف کی وسیع پیمانے پر پیداوار میں جو دشواریاں پیش آتی ہیں جدید صنعتی مشینیں ان کا بہترین حل ہیں۔
چھوٹی صنعتیں موروثی فنون لطیفہ کی پرورش و سرپرستی کرنے کے علاوہ فنکاروں اور دستکاروں کیلئے وسیع ذرائع روزگار مہیا کرکے زندگی کے معیار کو بلند کرتی ہیں۔

معاشی خوشحالی کی مضبوط بنیادیں!

آج تک پی۔آئی۔ڈی۔سی کی کوششیں صرف بڑی صنعتوں کے فروغ تک ہی محدود تھیں لیکن اب مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن کو چھوٹی صنعتوں کی جدید طریق پر ترقی کی ذمہ داری بھی سونپ دی گئی ہے۔
یہ صنعتیں بھی اہل ملک کی خوشحالی کیلئے پوری طرح کارگر ہونی چاہئیں۔
مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن اس فرض پر اپنی گذشتہ کامیاب روایات کے مطابق مستعد ہے۔

مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن
کی نئی اور اہم مہم
چھوٹی اور بڑی دونوں صنعتوں کی یکساں ترقی

WEST PAKISTAN INDUSTRIAL DEVELOPMENT CORPORATION · KARACHI ·

مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن

پروٹین اور تغذیۂ جسمانی

ایم ۔ ایچ ۔ مسعود ۔ کراچی

جسم کو صحت مند اور توانا رکھنے کے لیے پروٹین کو وہی اہمیت حاصل ہے جو حیاتین کو دی جاتی ہے، گویا پروٹین ایک ایسا غذائی عنصر ہے جو انسانی حیات کے لیے سنگِ میل کا درجہ رکھتا ہے۔ دنیا میں آج کل ڈیڑھ ارب افراد پروٹینی قلت سے دوچار ہیں۔ خاص طور پر براعظم ایشیا کے باشندے، براعظم افریقہ میں رہنے والے، مرکزی اور جنوبی امریکا میں بسنے والے اور بحرالکاہل میں بے شمار جزیروں پر بسنے والی اقوام۔ اس کی اصل وجہ یہ ہے کہ ان علاقوں کی اشیاء میں حیوانی پروٹین بہت کم پیدا ہوتی ہے، مثلاً انڈے، گوشت اور دودھ، مگر ان علاقوں میں نباتی پروٹین کافی مقدار میں اُگتی ہے جو سبزیوں، ترکاریوں اور پھلوں کی صورت میں زمین سے حاصل کی جاتی ہے۔ حقیقت میں اس خوراک کا زیادہ حصہ زود ہضم نہیں ہوتا، یہی وجہ ہے کہ انسانی حیات کے لیے اس سے بہت کم مقدار میں پروٹین حاصل ہوتی ہے۔

قرونِ اولیٰ میں، کہ جب پروٹین اور حیاتین کے بارے میں افراد کو معلوم نہ تھا، اُس دور کی وحشی قومیں نقصِ تغذیہ سے اس لیے دوچار نہ تھیں کہ وہ افراد زمین سے ایسی خوراک حاصل کرتے تھے جو صحت اور توانائی کو برقرار رکھنے کے لیے اشد ضروری تھیں۔ علاوہ ازیں وہ جنگلی جانوروں کو شکار کرتے، اور مچھلی کا وافر استعمال کرتے تھے کہ قدرتی طور پر نہ صرف یہ خوراک آسانی سے حاصل ہو سکتی تھی بلکہ تن درستی کے لیے اچھی ثابت ہوتی تھی۔ جس کا واضح مطلب یہ ہے کہ غذائیت کے بارے میں بہت کم علم رکھنے کے باوجود قدرتی وسائل کے استعمال سے اُن کو پروٹینی قلت کبھی محسوس نہیں ہوتی تھی۔

ایسی خوراک جو تخم دار اناج پر مشتمل ہوتی ہے جن میں پروٹین زیادہ نہ ہو تو اس میں نشاستے کی مقدار بہت زیادہ ہوگی۔ گویا نشاستہ جس اناج میں جتنی زیادہ مقدار میں ہوتا ہے، اس میں پروٹین کی مقدار اسی نسبت سے کم ہوگی۔ ایک قابلِ ذکر بات یہ ہے کہ پروٹین کی مقدار انسانی حیات کی بقا کے لیے جتنی زیادہ اہم ہے اتنی ہی پروٹینی قلت نقصان دہ ہی نہیں بلکہ مہلک بھی ہے۔ جن افراد میں پروٹین کی کمی ہوتی ہے وہ ہمیشہ بیمار رہتے

ہیں۔ پروٹین کی کمی کی صورت کو "کواشیورکور" (KWASHIORKOR)
کہتے ہیں، جس کا برا اثر یہ ہے کہ ذہنی نشوونما رک جاتا ہے اور بچہ یا جوان
مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے کیوں کہ ایسے جسم میں قوتِ مزاحمت نہیں
رہتی۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ پروٹینی قلت کے خطرناک نتائج سے
محفوظ رہنے کے لیے ہر تن درست شخص کو ۲۴ گھنٹوں میں کتنی پروٹین کی مقدار
کھانا ضروری ہے؟ طبی نقطۂ نظر سے چار اونس سے چھے اونس پروٹینی غذا
کھانا لازمی ہے۔ لیکن یہ کوئی ایسی حدِ فاصل نہیں ہے کہ اس مقدار میں کمی
بیشی ممکن نہ ہو۔ دراصل ہر فرد میں پروٹین کو جذب کرنے کی مختلف
صلاحیت ہوتی ہے، اس لیے اس صلاحیت کے مطابق خوراک میں کمی بیشی
ہوتی رہتی ہے، چناں چہ طبیب اور ڈاکٹر ایک شخص کی صحت اور توانائی کے مطابق
پروٹین کی مقدار کا مشورہ دیتے ہیں؛ لیکن عام طور پر چار پانچ اونس پروٹینی
غذا ایک صحت مند شخص کے لیے اشد ضروری ہے تاکہ وہ اپنی صحت اور حیات
کو برقرار رکھ سکے۔

پروٹین ہر شخص کے لیے اور ہر عمر میں خوراک کا ایک ایسا ناگزیر اور
لازمی عنصر ہے جو نظامِ جسم کو مختلف امراض کے حملوں سے روکتا ہے اور
انسانی امراض کا بہترین معالج بھی ہے۔ یہی وجہ ہے نحیف اور کم زور افراد
کے لیے پروٹینی خوراک پر زیادہ زور دیا جاتا ہے۔ چوں کہ پروٹینی غذا میں نشاستہ
اور شکر کی آمیزش کم ہوتی ہے اس لیے ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بھی سودمند
ہے۔ ذیابیطس دراصل دو طرح کی ہوتی ہے۔ ایک شکری دوسری غیر شکری۔
علاوہ ازیں وہ اشیا جن میں پروٹین کی وافر مقدار موجود ہو، اعلا درجے کی
پروٹین کہلاتی ہیں مثلاً گوشت، مچھلی، پالتو پرندے، مرغی کے چوزے، پنیر،
انڈے اور تخم دار اناج۔

آج کل اقوامِ متحدہ کے مختلف ادارے زراعت اور طب میں جو
تحقیقات کر رہے ہیں، اُن سے یہ واضح ہو گیا ہے کہ انسانی جسم کے لیے
پروٹین کی وافر مقدار نباتات مثلاً سویابین، مٹر، بنولے، پھلیاں، پتّوں
اور تخم دار اناج سے حاصل ہو سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا کے اُن ممالک میں
جہاں نباتات زیادہ اگائی جا سکتی ہیں، مختلف فنی، مالی اور سائنسی امداد
فراہم کر کے پروٹین کی اس کمی کو پورا کیا جا رہا ہے۔ آج کل ان بین الاقوامی
اداروں میں جو تحقیق ہو رہی ہے وہ یہ ہے کہ کسی طرح نباتات سے زیادہ
میں پروٹین حاصل کی جائے۔

نباتات اور ہر جان دار چیز مختلف خلیوں کا مجموعہ ہوتی ہے
خلیے میں پروٹین، چربی، کاربوہائیڈریٹ اور شکر موجود ہوتی ہے۔
پر ایک مضبوط جھلی چڑھی ہوتی ہے، جو اس کی ساخت کو برقرار رکھتی
اگر کسی طرح اس مضبوط جھلی کو علیحدہ کر دیا جائے تو ان اجزا کو جُدا جُدا کر
ہے۔ برطانیہ میں آئی۔ ایچ۔ جیین (I.H.CHAYEN) نے ۱۹۷
میں پہلی بار ایک طریقہ دریافت کیا۔ اس نے اضطرابی عمل سے ان خلیو
کو توڑ کر پروٹین حاصل کی۔ چناں چہ جب اضطرابی لہریں PULSES
ایک خاص مشین سے پیدا کر کے بہتے ہوئے سرد پانی میں جس میں تھڑیوں
بُرادے کی آمیزش تھی، اشیا چھوڑیں تو جو اضطرابی عمل نمودار ہوا وہ حیرا
تھا۔ خلیے پھٹ گئے اور چربی، کاربوہائیڈریٹ، شکر اور پروٹین آہستہ آ
جُدا ہو گئے۔ آج کل جیین کے اضطرابی عمل سے بڑے پیمانے پر تجارتی کام
جا رہا ہے۔ بالکل اسی طرح سبزیوں اور پودوں سے بھی مختلف اجزا حا
کیے جا سکتے ہیں۔ تحقیقات سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ اب پروٹین ایسی
کی جا سکتی ہے جس میں نہ ریشے ہوں اور نہ ہی غیر زود ہضم سیلولوز
(CELLULOSE) البتہ اس عمل میں بہترین قسم کا تیل اور کاربو
ہائیڈریٹ بھی حاصل ہوتے ہیں۔

انگلستان میں جو کارخانہ پلائی ماؤتھ میں پروٹین تیار کر رہا ہے اس کے
لیے سویابین، گھاس، الفالفا، چقندر کے پتّے اور اناناس کے پتّے استعمال
کیے جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں مختلف بیلوں کے بیج اور مونگ پھلی بھی استعمال
کی جاتی ہے۔ بہرکیف یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ پروٹین حاصل کر
کے لیے نباتات کی بڑی اہمیت ہے۔ ہر لمحہ جسمِ انسانی میں، بلکہ یہ کہنا چاہیے
خلیوں میں، جن سے جسمِ انسانی بنتا ہے، شکست و ریخت اور ٹوٹ پھوٹ
ہوتی رہتی ہے۔ اس شکست و ریخت کی درستی اور تعمیر کے لیے ایک ایسی
مناسب غذا کی ضرورت ہوتی ہے جس میں پروٹین، تیل، شکر اور نشاستہ
موجود ہوں، کیوں کہ یہی اشیا خلیات کی تعمیر میں حصّہ لیتی ہیں۔ نباتاتی پروٹین بھی اہم
ہیں، لیکن حیوانی پروٹین، گوشت، انڈا، مچھلی وغیرہ، اہم تر ہیں۔
اگر جسمانی نظام پر ایک طائرانہ نظر ڈالی جائے تو معلوم ہوگا کہ ایک

گھنٹے میں آپ کا دل چار ہزار پانچ سو بار حرکت کرتا ہے، اور آپ کے جسم میں دورانِ خون ایک سو اسّی بار ہوتا ہے۔ اس اثنا میں آپ ایک ہزار بار سانس لے چکے ہوتے ہیں اور جتنی ہوا آپ کے پھیپھڑوں میں داخل اور خارج کر چکے ہوتے ہیں وہ تین سو پچاس کوارٹ (QUARTS) ہوتی ہے۔ اس ایک گھنٹے میں آپ کے معدے اور پیٹ میں پیچیدہ کیمیائی عمل ہو جاتے ہیں۔ آپ کی انتڑیوں میں اچھی خاصی خوراک ہضم ہو چکی ہوتی ہے۔ آپ کے گردوں سے خون چکّر لگا کر کتنے فضلات خارج کر چکا ہوتا ہے۔ آپ کے جسم کے مختلف اعضا نہ معلوم کتنی مرتبہ سکڑا اور پھیل کر آرام کر چکے ہوتے ہیں اور آپ کے منہ میں لعاب کتنی دفعہ بنتا ہے اور آپ کتنی مرتبہ اُسے نگل جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں آپ نے کتنی بار اپنی آنکھوں کو جھپکایا ہوگا! گویا اس تمام نظام کو قائم اور دائم رکھنے کے لیے، تاکہ اس میں کسی قسم کا نقص نہ پیدا ہو، پروٹین کی اشد ضرورت ہے۔

ہمارا جسم ایک بڑی اور پیچیدہ مشین ہے اور یہ لگاتار متحرک ہے۔ لاتعداد خلیّے پیدا ہو کر مر جاتے ہیں اور کئی ناکارہ، فرسودہ اور کم زور خلیّے دوبارہ زندہ ہو کر ہماری صحت کا باعث بنتے ہیں اور بعض مُردہ ہو کر ہمارے جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔ ان کی بحالی اور مرمّت کے لیے ہماری غذا میں پروٹین کی ایک کافی مقدار کا ہونا اشد ضروری ہے۔

"تھالیڈو مائڈ کا المیہ" کا بقیہ

یہ سائنسداں گزشتہ آٹھ ماہ میں "ٹیٹرالوجی" کی اصطلاح سے بخوبی مانوس ہو چکے ہیں۔ یہ لوگ تھالیڈو مائڈ کے استعمال کے بعد بچّے اور عجیب الخلقت کے باہمی تعلق کو دریافت کرنے کے لیے ساری دنیا میں چکّر لگا رہے ہیں۔

دنیا کے ایک درجن دوسرے معمل بھی اس تحقیق میں مصروف ہیں کہ اگر تھالیڈو مائڈ دراصل عجیبُ الخلقت پیدا کرتی ہے تو اس کا طریق اثر اندازی کیا ہے اور یہ کس طرح اثر کرتی ہے۔

یہ تفتیش بہت دقّت طلب ہے۔ اس قسم کی تحقیق کی معلوم نہیں کوئی نظیر موجود ہے یا نہیں۔ تھالیڈو مائڈ کی تحقیقات کے سلسلے میں یہ معلومات بھی بہم پہنچ سکتی ہے کہ دوسری دوائیں بھی اسی قسم کے اثرات پیدا کر رہی ہیں اور ہم اُن سے بے خبر ہیں۔

بقیہ (صحت مند رہنے کے چار اصول)

کھانے کے فوراً بعد کبھی نہیں کرنی چاہیے۔ ورزش کے دوران میں جسم پر بہت ہلکا لباس ہونا چاہیے، لیکن جب ورزش ختم کی جائے تو مزید کپڑے پہن لینے چاہییں، تاکہ جسم کی غیر معمولی طور پر بڑھی ہوئی حرارت سے ٹھنڈک کا اثر نہ ہو جائے۔ یہ کپڑے اس وقت تک جسم پر رہنے چاہییں، جب تک بدن کا درجہ حرارت نارمل نہ ہو جائے۔

اچھی صحت کے لیے تیسری ضرورت متوازن خوراک ہے۔ غذائیں جسم کو تغذیہ بہم پہنچانے کے لیے کھائی جائیں اور اس سلسلہ میں مزاج کا لحاظ رکھنا ضروری ہے۔ بہت سے لوگ بہت زیادہ اور بہت جلدی کھاتے ہیں۔ یہ طریقہ صحیح نہیں ہے۔ غذا نہایت آہستہ آہستہ کھائی جائے تاکہ وہ معدہ میں پہنچ کر اچھی طرح ہضم ہو سکے۔ کافی مقدار میں سبزی اور موٹا اناج یا موٹے آٹے کی روٹی کھانی چاہیے۔ غذا میں پروٹین بہم پہنچانے والی اشیا جیسے گوشت وغیرہ بھی مناسب مقدار میں ہونی چاہئیں۔

چوتھا اصول مناسب آرام اور نیند ہے۔ ان ضروری امور کو نظر انداز کرنے سے عام جسمانی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے، جس سے بیماریوں کو وار کرنے کا موقع ملتا ہے۔ اگر صفائی، ورزش اور مناسب خوراک پر توجہ دی جائے تو اس کا قدرتی نتیجہ یہ ہوگا کہ دن ختم ہونے پر نیند محسوس ہونے لگے گی۔ نیند کا اطمینان حاصل کرنے کے لیے یہ بات خاص طور پر دیکھیے کہ آپ کا سونے کا کمرہ مناسب طور پر ہوادار ہے۔ آپ کا بستر آرام دہ ہونا چاہیے اور کمرہ کے اندر روشنی کا معقول بندوبست ہونا چاہیے۔ سونے کی اہمیت اس سے بھی ظاہر ہے کہ ہماری پوری زندگی میں سے ایک تہائی زندگی، نیند میں گزرتی ہے۔ مناسب بستر بے خوابی کے مریضوں کو بھی گہری نیند سُلانے میں مدد دیتا ہے۔

ان تمام باتوں کے آخر میں یہ کہنا بھی ضروری معلوم ہوتا ہے کہ ایک صحت مند انسانی دماغ جسم کو صحت مند بنانے اور رکھنے میں بھی بڑا اہم رول ادا کرتا ہے۔ جسم اور دماغ دونوں کی صحت برقرار رکھنے کے لیے کسی ایک کو دوسرے سے علیحدہ کرنا ممکن نہیں ہے۔ مطلب یہ ہے کہ جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے آپ کو اپنا ذہنی نقطہ نظر بھی صحیح رکھنا چاہیے۔ جہاں تک ممکن ہو افسردگی اور مایوسی سے بچے رہیے۔ اپنے ذہن کو اس بات سے مطمئن کیجیے

کہ آپ صاف ستھرے رہتے ہیں، آپ کی جسمانی سرگرمیاں بالکل ٹھیک ہیں اور آپ جسم اور دماغ کو مناسب آرام بھی پہنچاتے ہیں۔ اس کے بعد آپ دیکھیے کہ آپ کے دماغی طرزِ عمل کا اثر آپ کی جسمانی صحت پر کیسا پڑتا ہے۔ آپ کو اس کا خوش گوار نتیجہ دیکھ کر خود بھی حیرت ہوگی۔

صحت مند رہنے کے لیے جسم کی موسمی دیکھ بھال اور احتیاط بھی ضروری ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ہر موسم میں اس کی مناسبت سے غذا اور لباس کا اہتمام کریں۔ تن درستی ہماری زندگی کا ایک بڑا قیمتی پہلو ہے، لیکن ہم میں سے اکثر اسے برقرار رکھنے کی طرف برائے نام ہی توجہ دیتے ہیں۔ مذکورہ بالا اصولوں پر عمل کرنے سے ایک ماہ بعد ہی جسمانی صحت اور ظاہری حالت میں نمایاں بہتری ہوگی۔

بقیہ حیاتِ روح

انجمن کی داغ بیل ڈالی تھی اور حیات بعد الممات پر ایک کتاب (LIFE AFTER DEATH) لکھ کر یورپ کے ادبی حلقوں میں تہلکہ مچا دیا تھا۔ "ریویو آف ریویوز" کے جولائی ۱۸۹۹ء کے شمارے میں ذیل کا دلچسپ واقعہ شائع ہوا تھا۔

" الجیریا کے اسقفِ اعظم نے مجھ سے اپنا چشم دید واقعہ یوں بیان کیا تھا:

'ایک روز میں اپنے کمرے میں بیٹھا اخبار پڑھ رہا تھا۔ اچانک مجھے پشت کی جانب ایک دروازہ کھلنے کی آواز سنائی دی۔ میں نے جو پلٹ کر دیکھا تو مجھے دیوار پر ایک آدمی کا سایہ نظر آیا۔ یہ سایہ میرے ایک عزیز دوست کا تھا۔ میرے دوست نے زندگی گرجا کی خدمت کے لیے وقف کر دی تھی اور اُسے مرے بھی بہت عرصہ گزر چکا تھا۔ میں اس سائے کی طرف تعجب سے دیکھ رہا تھا۔ اچانک آواز آئی،

'میری مدد کرو۔ میں بڑی مصیبت میں ہوں۔ میرے ذمے کچھ قرضہ ہے۔ میں تمھیں اپنی دوستی کا واسطہ دلاتا ہوں۔ یہ قرض اپنے پاس سے ادا کر دو، تاکہ مجھے سکون اور اطمینان حاصل ہو۔'

میرے متوفی دوست نے قرض کی تعداد اور قرض خواہ کا نام اور پتہ بھی مجھے بتا دیا۔ یہ رات کا وقت تھا۔ اگلے روز میں قرض خواہ سے ملا اور اس سے پوچھا کہ فلاں آدمی سے اُسے کتنا رُپیہ لینا تھا۔ اُس نے بھی وہی رقم بتائی جو میرے متوفی دوست نے بتائی تھی۔ میں نے قرض ادا کر دیا۔" [1]

(باقی

---

[1] ایم۔ اسلم صاحب نے اپنے ناولوں "جمالی" اور "زلفِ پریشاں" میں کا ذکر کیا ہے۔ اگر مذکورۂ بالا واقعات صحیح مانے جائیں تو پھر یقیناً ان دونوں میں بیان کردہ واقعات کی اہمیت کو تسلیم کرنا ہی پڑے گا! (ہمدرد)

موروثی امراض کے حقائق

اُن میں ایسی برصیت کے کوئی آثار موجود نہ تھے اور اُن کے خاندان کبھی کسی کو ایسی برصیت ہونے کا علم نہ تھا، لیکن انھیں بتلایا گیا کہ برص مغلوب جینز سے پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے مغلوب جینز کئی پُشتوں تک پڑے رہتے ہیں اور اولاد میں اُن کے مکرر ظہور کا موقع (مینڈیل کے مطابق) چار میں ایک کی نسبت سے ہوتا ہے۔

ذہنی امراض مثلاً انشقاق الذہن اور مانیائی انخفاضی دماغ کی حالتوں میں موروثی عاملات کارفرما ہو سکتے ہیں۔ جب ماں اور با دونوں میں یہ مرض ہو تو اُن کے سب بچوں میں اس کے وقوع کا امکان برابر ہوتا ہے۔ کیوں کہ معلوم ہوتا ہے اُن کے تمام بچوں میں اس مرض کی پیدا کرنے والے جینز مخفی رہتے ہیں، جو سازگار ماحول ملنے پر ظاہر ہو جاتے

پست ذہنی کے اسباب اب تک ایک معمہ ہیں، مگر بعض اقس پستیِ دماغ موروثی ہوتی ہے۔

شخصیت اور عقل و فہم میں بچے اپنے والدین سے مماثل ہونے کا رجحان رکھتے ہیں، مگر اس خصوص میں اس قدر کم معلومات حاصل ہیں کہ ذہنی قابلیت متعلق بالکل صحیح پیش قیاسی کرنا مشکل ہے۔ شخصیت اور مزاج کے نسلیاتی تو کے متعلق تو معلومات اور بھی کم ہیں، لیکن ماہرین نسلیات کے لیے یہ چیز چنا حیرت انگیز نہ ہوگی کہ اگر بالآخر "عصبی مزاج" کا پُشت بہ پُشت منتقل ہونا ثابت

جائے۔

یا موروثی امراض کی روک تھام کی جاسکتی ہے؟

اس ضمن میں اب بہتر توقعات پیدا ہو رہی ہیں۔ مثلاً ذیابیطس کو لیجیے۔ س مرض کی حس پذیری موروثی ہوتی ہے، مگر خود یہ مرض والدین سے اولاد میں تقل نہیں ہوتا۔ اگر حس پذیر خاندانوں میں تحرزی طبّی تدابیر سے کام لیا جائے تو ادخاندان کے محفوظ رہنے کا خاصا اچھا امکان ہے۔ لہٰذا جب خاندانی سرگزشت ے ذیابیطس کا وقوع ظاہر ہو تو ایسے خاندان کے ہر فرد کو لازم ہے کہ اپنے وزن پر ی نظر رکھے اور بدن میں موٹاپا نہ پیدا ہونے دے۔ کیوں کہ وزن کی بے حد زیادتی ے ذیابیطس کا رجحان تیز و قوی ہو جاتا ہے۔ وقتاً فوقتاً امتحان کرانے سے گلوکوز نکر) کی غیر طبعی برداشت کا پتہ لگ سکتا ہے، جو بالقوّہ ذیابیطس (ذیابیطس ے امکانی وقوع یا صلاحیت کا) کی علامت ہے۔ اگر اس مرض کو مکمل طور پر دکنا ممکن نہ ہو تو بھی ابتدائی اور عاجلانہ تشخیص سے فوری علاجی تدابیر اختیار نے میں سہولت ہو گی اور زیادہ خطرناک پیچیدگیوں کی روک تھام ممکن ہو گی۔

اسی طرح، مُتلِف نقص الدم کے مکمل ترنمو و ظہور سے پہلے رطوبتِ معدیہ ، ایک تغیر رونما ہوتا ہے۔ چناں چہ اگر اس مرض کے مریض کے رشتہ دار و اقربا ں تغیر کے علامات کی شناخت کے لیے وقتاً فوقتاً اپنا باقاعدہ طبّی امتحان کراتے یں تو وہ مرض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اُس وقت بھی جب کہ مرض کے علامات ہر ہو جائیں، عاجلانہ علاج سے شدید و ناقابلِ علاج مضرت کی روک ام کی جاسکتی ہے۔

اگر افرادِ خاندان اس قسم کے "موروثی" مرض کے متعلق طبّی مشورہ کے ضروری انسدادی تدابیر کی واقفیت حاصل کرتے رہیں، تو موروثی امراض ، حدوث کا زیادہ مقابلہ کیا جاسکے گا۔

بقیہ "جرسِ غنچہ"

جب وہ آئے تو ان سے اپنے شبے کا اظہار کرتے ہوئے پوچھا،

"آپ کہیں تو لیڈی ڈاکٹر لیلا کارکی کو بھی بلا لوں؟"

" ڈاکٹر رضوی سگار کے کش لگاتے رہے۔ انھوں نے دو منٹ تک رقیب بات کا کوئی جواب نہ دیا، پھر ایک دم بلند آواز میں بولے،

"ہرگز نہیں، ـــــ شاخ پر پہلی کلی کھلتی ہے تو اُسے چھوا نہیں کرتے۔"

تبدیلیاں آہستہ آہستہ واضح اور پھر واضح تر ہوتی گئیں اور ایک دن ڈاکٹر رضوی نے راشدہ کو دیکھنے کے بعد نہایت مسرور لہجے میں کہا،

"مس لیلا کارکی کو دکھانے کی میں نے مخالفت ضرور کی تھی، مگر اس تبدیلی کا سہرا اُنھی کے سر ہے۔ انھوں نے فون پر اچانک مسٹر سرلو استول کے ہاں لڑکا پیدا ہونے کی خبر دے کر راشدہ کی تمام تخلیقی طاقتوں کو جھنجھوڑ دیا تھا اور رشک کے بے پناہ جذبے نے غددی نظام کو جگا کر بدن میں ہارمونز کی نہریں بہادی تھیں اور یہی وہ عملیۂ تقلیم ہے، جسے قدرت خود کرتی ہے ڈاکٹر وارنوف کا سہارا نہیں لیتی۔"

بقیہ: جنسی زندگی کا المیہ

مر جاتے ہیں۔ دوسری طرف جو بچے گود لینے والے ماں باپ کو دیے جاتے ہیں، ان میں سے ۷۵ فی صد زندہ رہتے اور دوسرے نارمل بچوں کی طرح پرورش پا کر جوان ہوتے ہیں۔ لیکن سوشل اداروں کے لیے ایسے گھروں کا پتہ لگانا، جو ان بچوں کی پرورش اور دیکھ بھال کی استطاعت رکھتے ہوں، کچھ آسان بات نہیں۔ بہت سے صاحب استطاعت جوڑے ان بچوں کو گود لینے میں پس و پیش کرتے ہیں، جن کے والدین کی قومیت اور مذہب کا انھیں علم نہ ہو۔ بعض اوقات گود لیے ہوئے بچے ایسے خود غرض لوگوں کے ہاتھوں میں پہنچ جاتے ہیں، جو ان سے گھر کے نوکروں کی طرح کام لیتے اور جوان کے ساتھ بدسلوکی روا رکھتے ہیں۔

غرض ان بچوں کا مسئلہ، جنھیں عام طور پر ناجائز بچے کہا جاتا ہے، سماج کی بڑی اہم توجہ کا محتاج ہے۔ ایک سوشل ورکر کا یہ کہنا بالکل درست ہے کہ درحقیقت، سماج میں ناجائز بچوں کا کوئی وجود نہیں ہے، البتہ ناجائز والدین ضرور موجود ہیں۔ یہ بھی کتنی بڑی ستم ظریفی ہے کہ ان بے قصور بچوں کو اپنے ناجائز والدین کے کیے ہوئے گناہوں کی سزا زندگی بھر بھگتنی پڑتی ہے!

نوٹ: جس اہم سماجی مسئلے کو اس مضمون میں زیرِ بحث لایا گیا ہے، اگرچہ فاضل مضمون نگار نے اس کے لیے ہندستان کے اعداد و شمار سے مدد لی ہے، تاہم مسئلے کی نوعیت اور اہمیت اس کی متقاضی ہے کہ ہمارے ملک کے اہلِ فکر و نظر بھی اس پر سنجیدگی سے غور کریں۔ یہ مسئلہ درحقیقت ہمارے پورے نظامِ زندگی کے مجموعی جائزے کا طالب ہے اور ہمارے طرزِ حیات کے لیے لمحۂ فکریہ! جو معاشرتی عوامل اور نفسیاتی محرکات اس مسئلے کے پس منظر میں کار فرما ہیں، وہ شدت سے ہماری توجہ کے محتاج ہیں۔ "ہمدرد صحت"

ہمدردِ صحت

کراچی

جلد : ۳۱ —————— نمبر : ۱۲

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید

سالانہ · چار رپلے، فی پرچہ ۳۷ پیسے، دو سال کے لیے چھ رپلے

اشارات

بے چینی، خوف، ہراس، آرام بے زاری، بے یقینی اور بے اعتدالی اور بے کیفی، یہ ہیں تحفے جو جدید تمدّن اور بے مقصد زندگی نے موجودہ دَور کے انسان کو عطا کیے ہیں۔ ہر قسم کے آرام و آسائش اور تعمیر و ترقّی کے باوجود آج کا انسان ایک ذہنی کرب اور رُوحانی بے زاری میں مبتلا نظر آتا ہے۔ مادّی اعتبار سے خوش حالی حاصل ہونے کے باوجود سکون سے محروم ہے اور مستقبل کی بے یقینی کے اندھیرے میں اس کے دل و دماغ ٹامک ٹوئیاں مارتے رہتے ہیں۔ شب و روز کی رواں دواں زندگی اور مسلسل مصروفیت کے باوجود ذہنی خلا کی کیفیت اس پر طاری ہے۔

اگست ۶۲ء کے رسالہ سائنس ڈائجسٹ نے نامن ایم۔ لابسنز صاحب کی کتاب "کیا کوئی بھی خوش ہے؟" (IS ANYBODY HAPPY?) کے حوالے سے لکھا ہے،

"امریکنوں کی ایک بہت بڑی تعداد 'آرام بے زار' ہوگئی ہے اور اس قسم کے لوگوں کی تعداد بڑھتی جاری ہے ...... امریکا میں لوگ آرام کرنے سے اتنا ڈرنے لگے ہیں کہ تعطیل کے تصوّر سے بے زار ہو جاتے ہیں اور یہ سمجھتے ہیں کہ ابھی تو کام کرنے کا زمانہ ہے، جب آرام کا وقت آئے گا تو آرام کرلیں گے۔ لیکن ایسے لوگوں کی زندگی میں آرام کرنے کا دن کبھی نہیں آتا اور وہ کام کرتے کرتے مرجاتے ہیں ...... بہت سے 'آرام بے زار' تو ایسے ہوتے ہیں کہ وہ اپنا کام غیر ضروری طور پر بڑھا لیتے ہیں، تاکہ ان کا زیادہ سے زیادہ وقت کام اور صرف کام میں گزرے .... 'آرام بے زار' تفریح بھی ضرورتاً کرتا ہے، مثلاً اگر اسے اپنے دفتر میں کسی موضوع پر بحث کرنے کے لیے کوئی فلم دیکھنی پڑجائے تب ہی وہ فلم یا ٹیلی وژن دیکھے گا، یا کوئی دل چسپ اور معلوماتی کتاب پڑھے گا، نہیں تو دُنیا کی کوئی طاقت اُسے ایسا کرنے پر مجبور نہیں کرسکتی .... لاکھوں امریکی آرام کرنے کے تصوّر سے خوف زدہ ہیں اور آرام کرنے کو بہت بڑا جرم سمجھتے ہیں .... کتنے ایسے آرام بے زار ہیں جو بیماری کی حالت میں بھی آرام کرنا نہیں چاہتے۔ اگر انھیں آرام کرایا جائے تو ان کی بیماری بڑھ جاتی ہے اور کام پر آجانے سے وہ سکون محسوس کرتے ہیں۔ اس قسم کے لوگ کام کرتے کرتے تھک جاتے ہیں، مگر کام کی میز سے نہیں ہٹتے، چاہے خالی بیٹھے رہیں اور پھر اس حالت میں وہ کثرت سے سگرٹ پیتے ہیں۔"

اس میں شک نہیں کہ کام سے دل چسپی ایک قابلِ تحسین بات ہے اور عمل کوئی ایسی چیز نہیں کہ جس کو غیر مستحسن کہا جاسکے۔ عمل سے زندگی بنتی ہے۔ لیکن لابسنز صاحب نے امریکا کے لوگوں کی جو کیفیت ہمیں بتائی ہے، کیا اُسے آپ زندگی بننا کہہ سکتے ہیں؟ کام کرکے آدمی خوش ہوتا ہے، مطمئن ہوتا

(باقی ص ۳۳ پر)

حکیم حافظ محمد عیسٰی پرنٹر، پبلشر نے جاوید پرنٹنگ پریس میں چھپوا کر دفتر "ہمدردِ صحت"، ہمدرد ڈاک خانہ۔ ناظم آباد۔ کراچی ۱۸ سے شائع کیا۔

ڈاکٹر محمد عثمان غنی

ڈاکٹر محمد عثمان غنی صاحب نے شان دار تعلیمی ریکارڈ کے ساتھ ۱۹۳۵ء میں ڈھاکہ یونی ورسٹی سے 'حیاتیاتی کیمیا' میں درجۂ اوّل میں کامیابی حاص
۳۶ء میں برطانیہ میں ان کو زراعتی سائنس میں اعلا تعلیم کے لیے 'لیٹن اُورسیز اسکالرشپ' دیا گیا اور انھوں نے انگلستان کے مشہور روتھمسٹڈ (THAMSTED
کے تجرباتی ادارے میں زراعتی مٹی پر تحقیقات کیں۔ ۳۸ء میں ڈاکٹر غنی نے 'زراعتی کیمیا' میں لندن یونی ورسٹی سے پی۔ ایچ۔ ڈی کی ڈگری حاصل کی۔ ولایت سے و
حکومتِ بنگال نے انھیں محکمۂ زراعت کا ڈپٹی ڈائرکٹر مقرر کیا اور ۴۰ء میں وہ ڈھاکہ یونی ورسٹی میں 'زراعتی کیمیا' کے سینئر لکچرر مقرر کیے گئے۔ ۴۴ء میں ان کو ح
بنگال نے مابعد جنگ کے محکمۂ تعمیرِ نو (برائے زراعتی پالیسی) کا اسپیشل آفیسر اور سکریٹری مقرر کیا، جہاں انھوں نے بنگال کے مابعد جنگ ترقیاتی منصوبے کی تیا
کام کیا۔ منصوبہ بندی کے کام کی تکمیل کے بعد انھوں نے "ایگریکلچرل کیمسٹ" برائے حکومت بنگال کا عہدہ سنبھالا۔ آزادی کے بعد حکومت مشرقی پاکستان کے تح
عہدے پر کام کیا۔ ۴۹ء میں ڈھاکہ یونی ورسٹی نے ان کی خدمات حاصل کر کے پروفیسر اور صدر شعبۂ "سوائل سائنس" اور سلیم اللہ مسلم ہال کا پرووسٹ مقرر کیا۔ ا
میں ڈاکٹر محمد عثمان غنی نے کئی سال تک صدر شعبۂ ارضیات اور فیکلٹی آف ایگریکلچر کے ڈین کی حیثیت سے بھی کام کیا۔ ۵۶ء میں حکومتِ مشرقی پاکستان نے ان کی خد
حاصل کر کے ان کو ایگریکلچرل ڈیولپمنٹ کمشنر مقرر کیا۔ اس کے علاوہ اسی سال ان کو "پاکستان اٹومک انرجی کمیشن" کا جز وقتی رکن بھی نامزد کیا گیا۔ ۵۹ء میں وہ ا
خوراک و زراعت کے کمیشن میں بحیثیت رکن شامل ہوئے۔ اس کمیشن کے کام کے اختتام کے بعد ۶۰ء میں انھوں نے پاکستان کونسل آف سائنٹفک اینڈ انڈسٹر
کی شمالی علاقائی لیبوریٹریز (پشاور) کے ڈائرکٹر کی حیثیت سے کام شروع کیا۔ ۱۹۶۱ء میں ان کو مشرقی پاکستان کی زراعتی یونی ورسٹی (میمن سنگھ) کا پہلا وائس
مقرر کیا گیا، جہاں وہ ہنوز سرگرمِ عمل ہیں۔

ڈاکٹر محمد عثمان غنی صاحب کا انتخاب حسبِ ذیل عہدوں کے لیے ہوا:۔

۱۹۵۴ء ——— میں پاکستان اکیڈمی آف سائنسز : فیلو

۱۹۵۸ء ——— میں پاکستان ایسوسی ایشن فار دی ایڈوانسمنٹ آف سائنس : صدر عمومی

۱۹۵۲ء ——— میں چوتھی پاکستان سائنس کانفرنس (پشاور) : صدر شعبۂ کیمیا اور اطلاقی کیمیا

۱۹۵۶ء ——— میں آٹھویں پاکستان سائنس کانفرنس (ڈھاکہ) : صدر شعبۂ زراعت، نسل کشی و شجرکاری

۱۹۵۷ء ——— میں یونیسکو نے ان کو مرطوب منطقوں کی ریسرچ کی بین الاقوامی مشاورتی کمیٹی کا رکن مقرر کیا۔

ڈاکٹر غنی مندرجہ ذیل سائنسی اداروں کے ابتدا سے آج تک رکن ہیں:۔

الف ——— پاکستان کونسل آف سائنٹفک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ

ب ——— فوڈ اینڈ ایگریکلچر کونسل آف پاکستان

ج ——— پاکستان سنٹرل جوٹ کمیٹی

د ——— پاکستان اٹومک انرجی کمیشن

۴ ــــ ڈاکٹر صاحب پاکستان سوسائٹی آف بایولوجیکل اینڈ ایگریکلچرل سائنسز کے بانی صدر ہیں۔ وہ گزشتہ دس سال سے پاکستان ایسوسی ایشن فار دی ایڈوانسمنٹ آف سائنس کی مشرقی علاقائی شاخ کے صدر بھی ہیں۔

ڈاکٹر غنی نے ۱۹۵۰ء میں نمائندۂ حکومت پاکستان کی حیثیت سے یونیسکو کی پانچویں عمومی کانفرنس میں شرکت کی۔ ۱۹۵۲ء میں برٹش سائنس ایسوسی ایشن کے اجلاس منعقدہ بلفاسٹ میں پاکستان سائنس ایسوسی ایشن کی نمائندگی کی۔ ۱۹۵۷ء میں پہلی جنوب مشرقی ایشیا کی سوائل سائنس (SOIL SCIENCE) کانفرنس میں یونیسکو کے نمائندے کی حیثیت سے شرکت کی۔

۱۹۵۷ء میں روس جانے والے پاکستان ایگریکلچرل مشن میں ڈاکٹر صاحب بحیثیت رکن شامل تھے۔ ۵۲-۱۹۵۱ء میں انھوں نے چار ماہ تک حکومتِ امریکا کی دعوت پر امریکا کا دورہ کیا۔ اس سفر میں انھوں نے وہاں کی مختلف یونی ورسٹیوں، زراعتی کالجوں اور زراعتی ریسرچ کے اداروں کو دیکھا۔ اسی سال انھوں نے زراعت کے نئے ترقیاتی رجحانات کے لیے مغربی جرمنی کا مطالعاتی سفر کیا۔

۱۹۵۷ء میں منصوبۂ کولمبو کی اقوام کی واشنگٹن کانفرنس میں پاکستانی وفد کی قیادت کی۔ یہ کانفرنس، ایک ایشیائی علاقائی جوہری مرکز کے قیام کے لیے منعقد ہوئی تھی۔ ۱۹۵۸ء میں جوہری توانائی کے پُرامن استعمالات پر جنیوا میں منعقدہ ایک کانفرنس میں شرکت کی اور دولتِ مشترکہ کے جوہری سائنس دانوں کی کانفرنس (برطانیہ) میں بھی شریک ہوئے۔

ڈاکٹر صاحب نے پاکستان، ہندستان، برطانیہ اور امریکا کے معیاری سائنسی رسائل میں زراعتی کیمیا، پودوں کے تغذیہ، حیاتیاتی کیمیا اور تغذیہ حیوانیات اور دوسرے متعلقہ موضوعات پر بڑی تعداد میں مضامین لکھے۔ ڈاکٹر صاحب کے مطالعے کا خاص موضوع مٹی کے فاسفیٹس ہیں۔ اس موضوع پر وہ برصغیر میں سند مانے جاتے ہیں، اور ان کو بین الاقوامی طور پر ایک ممتاز محقق کا درجہ حاصل ہے۔ سائنس، زراعت اور تعلیم کے میدان میں ان کے کارناموں کا عام طور پر اعتراف کیا جاتا ہے۔ صدر پاکستان نے ۱۹۵۹ء میں "ستارۂ قائداعظم" کا خطاب بخشا ہے۔

بقیہ "اشارات"

ہے اور مزید کام کے لیے آرام کا موقع فراہم کرتا ہے۔ جو لوگ آرام سے بےزار ہوں اور آرام سے بچنے کے لیے کام کرتے ہوں، اُن کا کام بھی درحقیقت ایک فرار ہے سکون و راحت سے۔

آپ ذرا سی دیر کے غور کے بعد اس ذہنی فرار کے مطالعے سے اس نتیجے پر پہنچ جائیں گے کہ یہ سب کچھ نتیجہ ہے بےمقصد زندگی، لامرکزیت، عدم توازن اور ذہنی انتشار کا۔ ذہنی انتشار لازمی پیداوار ہوتا ہے خود غرضانہ نقطۂ نظر اور مادہ پرستانہ طرزِ زندگی کا۔ سائنسی ترقی اور تمدنی ارتقا ہمیں توازن سے محروم کر رہا ہے۔ مگر کیوں؟ یہ ایک اہم سوال ہے؟

ایک تعمیر پسند، متوازن، ہم آہنگ اور بقائے باہم کا حامی معاشرہ ہی اس سوال کا جواب ہو سکتا ہے!

داڑھ کے درد کا عجیب و غریب علاج

از مسعود سید حیدرآبادی

خاکسار آج سے پندرہ سال قبل ریاست حیدرآباد دکن کے ایک ضلع کریم نگر میں رہتا تھا۔ وہاں اس دوران میں میری ایک داڑھ میں شدید قسم کا درد رہنے لگا۔ داڑھ کے قریب گوشت کا لوتھڑا متورم ہو کر لٹک گیا۔ ابتدا میں تو وقتاً فوقتاً درد محسوس ہوتا تھا، لیکن اس کے بعد اس درد نے تسلسل اختیار کرلیا اور ساتھ ہی شدت بھی۔ پھر تو نہ دن کو چین نصیب ہوتا اور نہ رات کو نیند۔ ہر دم اور ہر لمحہ بے کلی کی سی کیفیت رہتی۔

پہلے تو ڈاکٹری علاج جاری رہا، لیکن بے سود۔ درد میں کوئی افاقہ نہ ہوا۔ ڈاکٹر صاحب کا مشورہ تھا کہ ہمارے پاس تو داڑھ کے درد کا ایک ہی علاج ہے۔ وہ یہ کہ داڑھ کو اکھیڑ دیا جائے۔ لیکن مجھے یہ بات منظور نہ تھی۔ کیوں کہ ان ڈاکٹر صاحب کی تجویز اس مثل کے مصداق تھی کہ ـــــ نہ رہے بانس، نہ بجے بانسری ـــــ یعنی نہ داڑھ رہے گی، نہ درد رہے گا، مگر میں چاہتا تھا کہ ـــــ سانپ بھی مرجائے اور لاٹھی بھی نہ ٹوٹے ـــــ یعنی داڑھ بھی بھی سلامت رہے اور درد بھی اڑ جائے۔

جس مکان میں ہم رہتے تھے، اس کے مالک نے ہمیں مشورہ دیا کہ قصبہ کتہ پلی کے نزدیک ایک دھیڑ رہتا ہے۔ وہ ایک پتے کے ذریعے داڑھ کا کیڑا نکال دیتا ہے۔ انھیں بھی ایسی تکلیف تھی، لیکن اس دیسی معالج کے علاج کے بعد انھیں آرام آگیا تھا۔ دھیڑ دکن کے ہندوؤں کی ایک نیچ ذات ہے، جو اکثر جنگلوں سے قریب رہتے ہیں اور اکثر جنگلی پودوں اور جڑی بوٹیوں سے ہر قسم کی بیماریوں کا علاج کرلیتے ہیں۔

ہم نے مالک مکان کے ذریعے اس دیسی معالج کو اطلاع دے کر دریافت کیا کہ ہم تمھارے پاس علاج کے لیے آئیں یا تم خود شہر آجاؤ گے۔ اس نے جواباً کہلا بھیجا کہ میں علاج معالجے میں روزانہ اس قدر مصروف رہتا ہوں کہ مجھے زیادہ فرصت نہیں ملتی۔ اس لیے آپ ہی پرسوں فلاں ندی کے دوسرے کنارے تاڑ کے درختوں کے جھنڈ کے پاس جب سورج ٹھیک سر پر ہو آجائیں۔

اس ندی کے آس پاس میلوں تک جنگل ہی جنگل پھیلا ہوا تھا۔ ندی تک پہنچنے کے لیے پکی سڑک تو تھی نہیں! ہاں بیل گاڑی کا کچا راستہ ضرور موجود تھا چناں وہاں کے رواج اور موقع کے مطابق بیل گاڑی کا انتظام کروادیا گیا۔ بیل گاڑی پر سوار ہو کر میں اور میرے عزیز واقارب اس معینہ مقام پر ندی کے دوسرے کنارے پر پہنچ گئے۔ ہمیں وہاں معالج کا کچھ دیر تک انتظار کرنا پڑا، کیوں کہ ہم سورج کے ٹھیک سر پر آنے سے کچھ پہلے ہی وہاں پہنچ چکے تھے۔

بالآخر وہ معالج ندی کے دوسرے کنارے پر ہمیں آتا دکھائی دیا۔ اس کے جسم پر کوئی قمیض نہ تھی۔ سفید دھوتی اس نے ہندوانہ طرز پر باندھی ہوئی تھی۔ (دکن کے ہندو دھوتی اس طرز پر باندھتے ہیں کہ جس سے پائجامہ کے دو پائنچوں کی طرح دھوتی کے دو حصے ہوجاتے ہیں، جس سے چلنے پھرنے میں بہت سہولت رہتی ہے) اس کے سر پر ہندوانہ طرز کی پگڑی بھی تھی۔ اس نے ایک ہاتھ میں ایک پودے کی پتوں والی ٹہنی پکڑی ہوئی تھی۔ ان دنوں اس ندی کا پانی اترا ہوا تھا۔ اس نے پیدل چل کر ندی پار کی اور ہمارے پاس پہنچتے ہی دونوں ہاتھ جوڑ کر "نمستے" (ہندوانہ کا سلام) کہا۔ پھر پوچھا کہ آپ میں سے کس کی داڑھ میں تکلیف ہے؟ اس پر میں آگے بڑھا۔ اس نے کہا، "بیٹھ جاؤ"۔ میں بیٹھ گیا اور منھ کھول کر دائیں طرف کی داڑھ کی طرف اشارہ کیا۔

اس نے میرے آگے ایک سفید کپڑا بچھا دیا اور مجھے زور زور سے کھانسنے کے لیے کہا۔ اس کے کہنے پر میں کھانسنے لگا۔ اس پر وہ اپنے ساتھ لائی ہوئی ٹہنی کے کچھ پتے میرے دانتوں کے نزدیک لے گیا۔ ہلتے ہوئے پتے میرے دانتوں کے قریب پہنچنے کی دیر تھی کہ اسی لمحہ گلابی رنگ کا ایک کیڑا (جس کا منھ اور پیٹ سیاہی مائل معلوم ہوتا تھا) تلملاتا ہوا میرے سامنے بچھے ہوئے سفید کپڑے پر آگرا۔ اس نے مجھے بار بار زور سے کھانسنے کی تاکید کی، تاکہ دوسرے کیڑے اگر موجود ہوں تو وہ بھی باہر گر پڑیں، لیکن

(باقی صفحہ پر)

مشرقی اطبّاء

۲۰ اگست ۱۹۶۲ء کے "نیوز ویک" (امریکا) میں مندرجہ بالا عنوان سے ایک مضمون شائع ہوا ہے۔ یہ مضمون کئی اعتبارات سے دلچسپ اور قابلِ توجہ ہے، اس لیے ہم اسے اپنے تبصرے کے ساتھ شائع کر رہے ہیں۔ (ہمدردِ صحت)

سیگون کی پہلوی سڑک کے تنگ و تاریک دفتر میں پچھلے ہفتے ایک نوجوان ویٹنامی ڈاکٹر ڈو کھوڈ وانگ سے مشورے میں منہمک تھا۔ وہ کثرتِ احتلام کی شکایت کر رہا تھا، جس کو دنیا کے بعض حصّوں میں مرض خیال کیا جاتا ہے۔ اس شکایت کے جواب میں معالج اس طرح سر ہلا رہا تھا جیسے وہ اس کی شکایت کو خوب اچھی طرح سمجھتا ہے۔ اپنے سر کو بدستور ہلاتے ہوئے گو سفندی داڑھی والے معالج نے برانے مرتبان کو اٹھایا اور اس میں سے ایک مٹّھی بھر کھجوری گولیاں اُنڈیلیں۔ اس نے مریض کو بتایا کہ اس کی یہ شکایت مزاج میں گرمی بڑھ جانے کی وجہ سے ہے۔ ساٹھ سالہ معالج نے مریض کو ہدایت کی کہ گولیوں کو پانی میں جوش دے کر اور خفیف سا نمک اضافہ کر کے پی لے۔

ڈاکٹر ڈوانگ ویٹ نام کے آٹھ ہزار مشرقی اطبّاء میں ایک ہیں جو بُوٹیوں کے مقوی نسخوں سے قدیم طب کے اصول پر علاج کرتے ہیں۔ اگرچہ ملک کی مغربی رنگ میں رنگی ہوئی حکومت نے بارہا ان جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے والوں کو اُکھاڑ پھینکنے کی کوشش کی، لیکن قدیم طب کے عاملین نے بڑی آسانی کے ساتھ حکومت کے ہر وار کو ناکام کر دیا۔ ہر مرتبہ جب حکومت ان کو کچل ڈالنے کی کوشش کرتی ہے، ویٹ نام کے تمام اخبار متفقہ طور پر ان کی حمایت پر تُل جاتے ہیں۔ ایک اداریہ میں کہا گیا "ممکن ہے کہ بعض حاد امراض میں مغربی طب بہت مفید ثابت ہوئی ہو لیکن اکثر مقامی امراض کو جڑ سے اکھیڑنے کے لیے لوگوں کو ناچار وقت کی آزمودہ، قدیم طب کی طرف رجوع کرنا پڑتا ہے۔"

عام تائید: مشرقی اطبّاء کو عوام کی زبردست تائید حاصل ہونے کی وجہ بہت صاف اور سیدھی ہے۔ جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے والے اطبّاء مغربی تعلیم یافتہ ڈاکٹروں کے مقابلے میں دس گنا زیادہ ہیں۔ مغربی طب کے ڈاکٹر ملک کی چودہ ملین (ملین = دس لاکھ) آبادی کی دیکھ بھال سے قاصر ہیں۔ اس آبادی کا بہت بڑا حصّہ دیہاتوں میں آباد ہے۔ ڈاکٹر لی وان تھونگ نے، جو کہ مغربی طب کے ماہر ہیں، جڑی بوٹی سے علاج کرنے والوں کی سخت جانی کے ثبوت میں ایک اور دلیل پیش کی ہے، وہ یہ ہے کہ "اس کے مریض مغربی دواؤں کی قیمت ادا کرنے کی استطاعت نہیں رکھتے۔"

مشرقی اطبّاء کی دوائیں جو جڑوں، چھالوں، پھولوں، خشک پتّوں، بارہ سنگھے کے سینگوں اور چیتے کی ہڈیوں پر مشتمل ہوتی ہیں سستی بھی ہیں، اور بافراط بھی۔ اگرچہ بعض دواؤں کے متعلق یہ دعوا کیا جاتا ہے کہ وہ کثیر التعداد بیماریوں میں نفع بخش ثابت ہوتی ہیں، لیکن اکثر دوائیں صرف اشتہا کو تیز کرنے اور بخاروں کو کم کرنے کے لیے تجویز کی جاتی ہیں۔ بوٹیوں سے علاج کرنے والے مشہور معالج اپنے جوشاندوں اور گولیوں کے محدود اثرات سے بخوبی واقف ہیں۔ چناں چہ پچھلے ہفتے بوٹیوں سے علاج کرنے والے ایک معالج نے اعتراف کیا کہ "ہمارے پاس جذام، سرطان، دق و سل، سرایت، استسقا یا فالج کے لیے کوئی خاص دوا نہیں ہے، اور مشرقی اطبّاء جو اس قسم کا دعوا کرتے ہیں، وہ نرے عطائی ہیں۔"

دیسی مصنوعات کی محدود افادیت کے باوجود ویٹ نام کی دیسی مصنوعات گولیوں اور مرہموں کی شکل میں سالانہ بیس ملین ڈالر کی قیمت کی فروخت ہو جاتی ہیں، اور یہ رقم مغربی دواؤں کی فروخت سے دُگنی ہے۔ دیسی دواؤں کی صنعت بڑی سرگرمی سے اپنا کام کر رہی ہے۔ ان میں سے سب سے بڑے دواساز کارخانے میں سو کارکن ہیں اور یہ سولہ قسم کی دوائیں تیار کرتا ہے۔ جن کو پانچ ہزار دیہاتی تاجر خوردہ فروشی کے طور پر فروخت کرتے ہیں۔ اس کارخانے کے مالک لوئی کین ٹن نے پیرس میں تعلیم پائی ہے۔ ایک گفتگو میں اس

نے بتایا "میری کم قیمت دوائیں کسانوں اور مزدوروں میں فروخت ہوتی ہیں جنھیں طبی امداد اور نگرانی کی ضرورت ہے لیکن وہ افلاس کی وجہ سے ڈاکٹروں کے پاس نہیں جاسکتے۔ میری دوائیں قدرت کا عطیہ ہیں۔"

ڈاکٹروں کا سب سے زیادہ چلتا ہوا تحفہ "کاجوپُٹ تیل" ہے، جو ایک دلدل میں پیدا ہونے والے درخت سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اس سبز سیال کو پھیپھڑے کے امراض میں سونگھا جاتا ہے۔ جلدی خرابیوں میں جلد پر مالش کی جاتی ہے اور سوءِ ہضمی کے لیے نگلا جاتا ہے۔

یہ فن قدیم ہے اور مشرقی معالج کی بہت سی عطائی دوائیں جدید ڈاکٹر کے بیگ میں بھی اپنی جگہ بنا چکی ہیں۔ ایک مغرب میں تعلیم یافتہ ڈب نامی معالج نے کہا، "بھول جانا ہماری فطرت ہے۔ کیا یہ واقعہ نہیں ہے کہ چینی سور کے بانقراس سے ذیابیطس کا علاج کرتے تھے (جس میں انسولین پائی جاتی ہے)؟ ہندوستانیوں نے فشار الدم کے علاج کے لیے سرپن ٹیریا پودے کو دریافت کیا (جس میں ریزرپین ہے) اور یہ کہ ایفیڈرا ولگیرس (جس سے ایفیڈرین نکالی جاتی ہے) ضیق النفس کی خاص دوا ہے۔"

"نیوز ویک" ۲۷ راگست ۱۹۶۲ء

ہمدردِ صحت: مغربی مقالہ نگاروں کی اب شدت و کثرت کے ساتھ یہ عام روش ہوگئی ہے کہ وہ مشرق کی ہر شے کو ہدف بنا رہے ہیں اور مشرق کی ہر روایت کو تباہ کر ڈالنے کے درپے ہیں۔ مشرقیوں کا وہ مذاق اُڑاتے ہیں، اور مشرقیت کی اہانت ان کا شیوہ بن چکا ہے۔ ان کی تیراندازیوں سے مذہب بچا ہے اور نہ تہذیب۔ اخلاق بچے ہیں نہ ہنر۔ یہ مغربی مقالہ نگار ان سب کو ملیا میٹ کر دینے کے درپے ہیں اور اُس مغربیت کو ہر ملک و مذہب پر ٹھونسنا چاہتے ہیں، خود جس کی ہر شے تیرہ و تار ہے، اور خود انھی کے مفکرین اس کی انتہائی پستی کے شاکی ہیں۔

اس مختصر مگر پُرمعنی مقالے میں مقالہ نگار ایک طرف معالج کے لیے بکرے کی داڑھی کی پھبتی کس کر اس کی مشرقی شخصیت کو گرا رہا ہے اور دوسری طرف وہ ایک فن کے حامل کو جاہل بتا رہا ہے۔ پھر وہ قدیم طریقۂ علاج پر تمسخر کرتا ہے اور اپنے قارئین کو یہ بتلانے کی کوشش کرتا نظر آتا ہے کہ قدیم طریقۂ علاج بخار اتارنے اور بھوک بڑھانے کے سوا اور کچھ نہیں، اور حیرت کرتا ہے کہ اس کے باوجود یہ علاج رائج ہیں، اس کے بعد وہ امریکی تاجروں کو توجہ دلاتا ہے کہ قدیم دوائیں ویٹ نام میں سالانہ تیس ملین ڈالر کی بک جاتی ہیں، اور تم پڑے سو رہے ہو، اور اس مارکیٹ پر قبضہ نہیں کرتے! اور مقالہ میں وہ راہیں دکھاتا ہے کہ قبضہ کرنے کے ذرائع کیا ہو سکتے ہیں یعنی یہ کہ دوائیں سستی کرو، دیہات میں پھیل جاؤ۔

یہ مغربی مقالہ نگار کثرتِ احتلام کو مرض نہیں سمجھتا، اور اسے ہیجانِ مزاج کا نتیجہ نہیں گردانتا، اور اس وقت یہ بھول جاتا ہو کہ اس کے ہاں زنا کی سہولت اور کثرت ہے۔

وہ مشرقی معالج کا اعتراف فخر سے چھاپتا ہے کہ اُن کے ہاں جذام، سرطان، دق و سل، سرایت، استسقا یا فالج کے لیے کوئی خاص دوا نہیں ہے، اور یہ نہیں سوچتا کہ طبِ مغربی کے پاس اِن امراض کے قطعی اور شافی علاج کے بارے میں اس سے بھی یہی سوال کیا جا سکتا ہے: کیا طبِ مغربی ان امراض کا کوئی بھی قطعی علاج پیش کرتی ہے؟

مغرب سے یہ توقع نہیں کی جا سکتی کہ وہ مشرق پر وار کرنے سے کسی موقع پر بھی چوکے گا، لیکن کیا مشرق والے اپنی مشرقیت اور اپنی مشرقی روایات کو اسی طرح پامال ہونے دیں گے؟ کب تک؟ اس وقت تک کہ جب مشرقی مشرقی نہ رہیں گے؟ اور مغرب ان کو منہ نہیں لگائے گا؟

بیداری کا وقت کب آئے گا آخر؟

بقیہ: داڑھ کے درد کا عجیب و غریب علاج

میرے بار بار کھانسنے پر مزید کیڑے نہ گرے۔ تب اس نے مجھے ہدایت کی کہ اپنے بائیں ہاتھ کی شہادت کی انگلی سے اسے مار دو۔ چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا۔ پھر اس نے ایک پتہ مسل کر میرے منھ میں درد والی داڑھ کے ساتھ رکھ دیا۔ اس کے بعد مجھے آج تک داڑھ میں درد کبھی نہیں ہوا۔

اس دیسی معالج کے لائے ہوئے پتے اُردو پانچ (۵) کے ہندسے جیسے تھے۔ ان کا مزا کڑوا معلوم ہوتا تھا۔ میں نے اس سے اس پتے کا نام دریافت کیا۔ اس پر اس نے جواباً کہا، "صاحب، اگر آپ جیسے لوگوں کو بھی اس کا نام معلوم ہو گیا، تو آپ ہمارے پاس علاج کے لیے کیوں کر آسکیں گے؟ اور ہمارا بھوکا پیٹ کس طرح [illegible] سکے گا؟" اس دیسی معالج نے اس علاج کے صرف چار آنے لیے، اور جس سمت سے آیا تھا، اسی سمت ہنسی خوشی واپس چلا گیا۔ میں آج تک اس بات پر حیران ہوں کہ اس پتے میں خدا جانے کس قسم کی کشش تھی کہ اس کی بو سے کیڑا فوراً اس کی طرف کھنچا چلا آیا!

آرزوئے درازیٔ عمر

——— درازیٔ عمر کا اصل سبب مذہب ہے۔ ———

غصّے کو زیر کرنے کی کوشش کیجیے

فکرِ فردا میں نہ گھلیے

فیاضی، دوستی، محبّت و انسانیّت کو دستورالعمل بنائیے

جناب حکیم حبیب اشعر دہلوی

زندگی فطرت کا ایک بیش قیمت عطیّہ ہے، اور اسے خوبی و خوش اسلوبی سے بسر کرنا بنی نوعِ انسان کا اوّلین فرض۔ اگر ہم اسے پیش پاافتادہ چیز سمجھ کر اس کی ناقدری کریں گے تو وہ اپنی تمام نعمتوں اور برکتوں کا دروازہ ہم پر بند کر دے گی اور فطرت بھی ہمیں ناشکر قرار دے کر اپنا یہ عطیّہ جلد سے جلد ہم سے واپس لے لےگی۔ اتّفاقات و حوادث سے قطع نظر آدم کا جو لختِ جگر عمرِ طبعی کو پہنچنے سے پہلے اس دنیا سے اٹھتا ہے، وہ کسی نہ کسی معنی میں زندگی سے بے اعتنائی برتنے کے جرم کا مرتکب ہوتا ہے، جس کی پاداش میں فطرت اپنا یہ عطیّہ اس سے قبل از وقت چھین لیتی ہے۔

اگرچہ ہم اپنی مدّتِ حیات کا ٹھیک ٹھیک اندازہ نہیں کر سکتے لیکن کچھ خاص خاص قاعدے ایسے ضرور ہیں، جو درازیٔ عمر کی پیش بینی کے طور پر مقرر کیے جاسکتے ہیں۔ بعض لوگ زندگی کی دوڑ کے میدان میں کیل کانٹے سے لیس ہو کر اُترتے ہیں۔ اس کے برعکس بعض حضرات کی نازک اندامی سفرِ حیات میں اُن کے پاؤں کی زنجیر بن جاتی ہے، لیکن ایسے لوگ بھی اپنی صحت کی مسلسل نگرانی کرتے رہیں تو اپنی جسمانی کمزوریوں اور معذوریوں پر قابو پاکر درازیٔ عمر کی منزل تک پہنچ سکتے ہیں۔ درازیٔ عمر کی عمارت جن بنیادوں پر استوار ہوتی ہے، وہ ماہرین کی زبان میں مختصراً یہ ہیں:

(۱) آلاتِ ہضم بالکل صحیح اور توانا ہونے چاہییں، عمدہ معدے کے بغیر کوئی شخص درازیٔ عمر کو نہیں پہنچ سکتا۔

(۲) سینہ چوڑا چکلا ہو اور آلاتِ تنفس کشادہ۔ یہ کیفیت چوڑی اور ابھری ہوئی چھاتی سے بخوبی معلوم ہوسکتی ہے۔ انسان میں زیادہ عرصے تک دم کشی کی طاقت، پاٹ دار آواز اور زکام یا کھانسی سے محفوظ رہنا درازیٔ عمر کے اسباب ہیں۔

(۳) جس شخص کی نبض ایک منٹ میں سو بار چلتی ہے، اس کی زندگی اس شخص کی بہ نسبت جلد ختم ہوجائے گی جس کی نبض ایک منٹ میں صرف پچاس دفعہ حرکت کرتی ہے۔ چناں چہ جن لوگوں کی نبض تیز ہو، جن پر ذرا سی پریشانی سے ہول سوار ہوجاتا ہو اور دل دھڑکنے لگتا ہو، وہ درازیٔ عمر کے خوش نصیب امّیدوار نہیں کہے جاسکتے کہ ان کی تمام عمر ایک مسلسل بخار میں گزرے گی۔

(۴) معنوی قوت کی کافی مقدار مزاج کی نیکی و سلامتی، سکوت و وقار نظم و ضبط اور موروثیت ہمارے تمام حرکات و سکنات میں ضروری ہیں۔ ہماری زندگی کا قیام اور درازیٔ عمر انھی صفات پر منحصر ہے۔ جسمانی قوتوں کا اعتدال اور عام اعضا میں ان کی مساویانہ و موزوں تقسیم ایک صحت مند اور خوش گوار زندگی کا جزوِ لاینفک ہے۔

(۵) دن بھر کی ذہنی و جسمانی مشقت سے جو تکان پیدا ہوتی ہے، اس کا ازالہ اور مختلف فکری و عملی اشغال میں جو قوتیں خرچ ہوتی ہیں، اُن کی بازیابی و بحالی، اس طرح کہ آنے والے دن کے کام کاج کے لیے جسم میں مزید چستی و توانائی پیدا ہو جائے۔ یہ بات موقوف ہے عمدہ ہاضمے اور خون کے چُپ چاپ اور یکساں دوران پر۔ ساتھ ہی آنتوں کی قوتِ جاذبہ اور غدودوں کے افرازات کی باقاعدگی بھی زندگی اور صحت کے قیام کے لیے ضروری ہیں۔

(۶) تمام جسم میں یکساں اور بے عیب مطابقت ہونی چاہیے۔ جب تک جسمانی ساخت میں یکسانی نہ ہوگی، قوت و حرکت میں یکسانی کا تصوّر نہیں کیا جا سکتا، اور یہ وہ صفت ہے جس کے بغیر کوئی انسان پیرانہ سالی کو نہیں پہنچ سکتا۔ اس کے علاوہ نامکمل ساخت سے مقامی امراض کو جنم لینے کا موقع بڑی آسانی سے حاصل ہو جاتا ہے، جو ہلاکت کا باعث ہو سکتا ہے۔ کسی نے نہ دیکھا ہوگا کہ کوئی حد سے زیادہ موٹا شخص درازیٔ عمر کی نعمت سے فیض یاب ہوا ہو۔

(۷) جسم کا کوئی عضو اور کوئی آنت کم زور نہیں ہونی چاہیے، ورنہ بہت سے امراض لاحق ہو سکتے ہیں، اور ان میں سے کوئی نہ کوئی ہلاکت کا سبب بن سکتا ہے۔

(۸) جسم کی ساخت درجۂ اعتدال میں ہونی چاہیے، تاکہ مضبوطی و پائیداری حاصل رہے۔ درازیٔ عمر کے لیے جسمانی استحکام بہت مفید اور ضروری ہے، لیکن اس کے ساتھ قلب کا مضبُوط ہونا بھی لازم ہے، تاکہ دنیوی حوادث جسمانی عمارت کی بنیادیں متزلزل نہ کر سکیں۔

انسانی عمر کو بڑھانے والے اسباب کے سلسلے میں ماہرین کا مشاہدہ ہے کہ جو لوگ گٹھے ہوئے جسم اور درمیانی قد کے ہوتے ہیں، ان کے متعلق درازیٔ عمر کی امید کی جا سکتی ہے۔ دراز قامتی ہمیشہ بعض اعضائے جسم کے غیر مناسب نشو و نما سے ہوتی ہے، جس کی بنا پر جسم میں لازماً کم زوری اور بیماری پیدا ہونے کا میلان رہتا ہے۔ دراز قامت لوگوں میں ایک اور عیب یہ ہے کہ ضعیف العمری میں ان کی کمر جھک جاتی، جس سے ان کا سینہ سکڑ جاتا ہے اور وہ بے تکلفی سے سانس نہیں لے سکتے۔ اس کے برعکس چھوٹے قد کے لوگ اپنے آپ کو سیدھا رکھنے میں کوئی دشواری محسُوس نہیں کرتے اور قدرتی طور پر زیادہ مستعد ہوتے ہیں، جس سے حیوانی قوتیں بالکل صحیح حالت میں رہتی ہے۔ پست قامتی میں صرف ایک نقصان ہے، اور وہ یہ کہ اس کے ساتھ فربہ اندامی لگی ہوتی ہے، جو عموماً انسان کو درازیٔ عمر کی منزل تک نہیں پہنچنے دیتی۔

تن درست والدین کی اولاد اور موروثی امراض سے پاک و صاف ہونا ایسی باتیں ہیں جو عمر کو دراز کرتی ہیں۔ خوش طبعی اور شگفتہ مزاجی قناعت اور استغنا بھی درازیٔ عمر کا سبب ہیں۔ چڑچڑی اور مغموم طبیعتیں زندگی کے بوجھ سے دب جاتی ہیں اور انھیں درازیٔ عمر نصیب نہیں ہوتی۔ جو لوگ اپنی توانائی کثرتِ مطالعہ میں صَرف کرتے یا کسی اور دماغی محنت میں لگے رہتے ہیں، انھیں بالعموم ضعیف العمری سے محروم رہنا پڑتا ہے۔ مشہور مصنّفین میں سے جو گنتی کے لوگ طویل العمر گزرے ہیں، ان کی درازیٔ عمر کی وجہ آسودہ طبعی اور خوش مزاجی بیان کی گئی ہے۔

اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ رئیسوں، بڑے آدمیوں اور زیادہ دوائیں استعمال کرنے والوں کو ضعیف العمری کا منھ دیکھنا نصیب نہیں ہوتا، لیکن جو لوگ خاطر خواہ ورزش کرتے ہیں، کُھلی ہوا میں رہتے ہیں، جن کی غذا سادہ اور قلیل ہے، وہ بلاشبہ زندگی کی نعمتوں سے زیادہ عرصے تک متمتّع ہوتے ہیں۔

ایک اور بات قابلِ غور ہے کہ درازیٔ عمر بہت کچھ انسان کے پیشے پر منحصر ہے۔ مضرِ صحت پیشے عموماً انسان کو ہلاک کر ڈالتے ہیں۔ اگرچہ بعض دست کار ایسے گزرے ہیں، جنھوں نے سو برس سے زیادہ اس دنیا میں زندگی گزاری ہے۔ عام طور پر کاشت کار، باغبان اور دیہاتی مزدور زیادہ عرصے تک زندہ رہتے ہیں۔ پیادہ سپاہی، جو جنگ کے خطرات سے بچ جاتے ہیں، طویل العمر ہو کر مرتے ہیں۔ سپاہی عموماً قوی اور زور آور ہوتے ہیں، اور چوں کہ باقاعدہ زندگی بسر کرتے ہیں، اس لیے اُن کی عمر کو دراز ہونے کا زیادہ موقع ملتا ہے۔ اس کے برعکس بے قاعدہ اور خلافِ قاعدہ زندگی بسر کرنے والے جلد موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

یہ امر اور ملحوظ رہے کہ درازیٔ عمر کو صرف اوسط درجے کی ورزش ہی نہیں دیتی، بلکہ مشقت بھی، اگر سخت قسم کی نہ ہو تو ویسا ہی مفید اثر پہنچاتی ہے۔ بہت سی مثالیں ایسی بھی دیکھنے میں آئی ہیں کہ بعض لوگوں نے سو سال کی عمر میں گیہوں کا بھُوسا تیار کیا اور سخت مشقّت میں مصروف رہے، لیکن ان کی صحت کو کچھ نقصان نہ پہنچا۔

یہ بات اور یاد رکھنے کے قابل ہے کہ بہت سے لوگوں نے جو طویل عمر کو پہنچے، ازدواجی زندگی کو تجرّد کی زندگی سے کہیں بہتر خیال کیا، اور اپنے پیچھے بہت سی اولاد چھوڑ گئے۔ یہ بات ابھی تحقیق طلب ہے کہ تجرّد کی زندگی بیماری کا سبب ہے یا بے قاعدہ باتوں کے لیے تحریک دیتی ہے، یا انسان کے مزاج کو

ہے، جو درازیٔ عمر کے خلاف ہے لیکن یہ امر ضرور تحقیق ہوچکا ہے کہ جو لوگ درازیٔ عمر کو پہنچے ہیں، ان میں شادی شدہ لوگوں کی تعداد کنواروں سے کہیں زیادہ ہے۔

درازیٔ عمر کے خواہش مندوں کے لیے ذیل کے قاعدے بیان کیے جاتے ہیں، جن پر عمل کر کے وہ اپنے مقصد کو پہنچ سکتے ہیں:

(۱) ہر کام، خصوصاً کھانے پینے میں زیادتی سے پرہیز کرو!

(۲) جینے کے لیے کھاؤ، کھانے کے لیے نہ جیو! غذا ہمیشہ ایسی انتخاب کرو، جو مفید صحت ہو اور تن درستی کو نقصان نہ پہنچائے۔

(۳) تازہ ہوا کو اپنا بہترین دوست سمجھو۔ اس کی حیات بخش آکسیجن دن بھر سونگھتے رہو، اور رات کو جب کمرے میں سوؤ تو کھڑکیاں کھول کر سوؤ۔ ایک کھڑکی تمھارے بستر کے عین اوپر ہونی چاہیے۔ موسم سرما میں بھی اسی قاعدے کی پابندی کی جائے۔ درازیٔ عمر کا ایک بہت بڑا نکتہ ہے۔

(۴) دل اور جسم کو صاف رکھو۔ عبادت سے دوسرے درجے پر صفائی ہے۔ صفائی ایک مستحکم قلعہ ہے، جس میں بیماری داخل نہیں ہو سکتی۔

(۵) اپنا دل تنگ نہ کرو اور کبھی رنج کو اپنے پاس نہ پھٹکنے دو۔ میں جانتا ہوں کہ یہ نصیحت تمھیں خشک فلسفہ معلوم ہوگا اور اس کی تلقین اس پر عمل کرنے سے ہزار درجے آسان بھی ہے، تاہم میں نے رنجیدہ طبیعتوں کو دیکھا ہے، جنھوں نے کڑھ کڑھ کر اور گھل گھل کر اپنی صحت کو خاک میں ملا دیا۔ رنج سے بڑھ کر انسانی زندگی کا دشمن اور کوئی نہیں۔

(۶) محنت کو اپنا شعار بناؤ اور مجہولیت سے نفرت کرو۔ مجہول انسان کبھی سو سال کی عمر تک نہیں پہنچتا۔

(۷) سواری اور شکار کا شوق رکھو۔ شوقین طبیعت کا انسان بڑھاپے کے ضعف سے نہیں مرتا۔ چوں کہ ایسے لوگوں کی تفریح طبع کے لیے کوئی نہ کوئی راحت بخش مشغلہ رہتا ہے، اس لیے ان کا دل ہر وقت جوانی کی ترنگ محسوس کرتا ہے۔

(۸) روزانہ کھلے میدان میں ورزش کیا کرو۔ مگر اعتدال سے باہر کبھی قدم مت رکھو!

(۹) وقت پر سویا کرو اور مکمل آسودگی کے ساتھ اپنی نیند پوری کیا کرو۔

(۱۰) غصے سے پرہیز کرو۔ یاد رکھو غصے کا ہر حملہ زندگی کو تھوڑا بہت کوتاہ کر دیتا ہے، اور یک دم مشتعل ہو جانے سے بعض اوقات زندگی ہلاکت میں پڑ جاتی ہے۔

(۱۱) اپنی زندگی کا کوئی مقصد متعین کرو۔ جو شخص بے مقصد زندگی گزارتا ہے، وہ عرصہ دراز تک زندہ نہیں رہتا۔

(۱۲) زندگی کا شریک ضرور پیدا کرو لیکن قبل از وقت نہیں۔

بیش بہا مشورے

اس سلسلے میں حکما کے بیش بہا مشورے بھی سننے اور عمل کرنے کے قابل ہیں۔ یہاں ہم انھیں اختصار کے ساتھ بیان کرتے ہیں۔

(۱) سب سے پہلے اپنے غصے کو زیر کرنے کی کوشش کرو۔ جو شخص ہر وقت غصے کی لہروں میں بہتا رہتا ہے، وہ اعتدال سے خارج ہوتا ہے، اور اس وجہ سے اس کی طبیعت کو چین اور آسودگی نصیب نہیں ہو سکتی، جو درازیٔ عمر کے لیے شرط اول ہے۔ غصے سے معنوی قوتوں کا خرچ بہت بڑھ جاتا ہے اور غصہ کرنے والے کے جلد ہلاک ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔

(۲) لوگوں کا خیال ہر وقت زندگی کی طرف لگا رہنا چاہیے، وہ اسے عیش و عشرت کا سامان نہ سمجھیں، بلکہ کمال حاصل کرنے کا ذریعہ خیال کریں، اور چوں کہ ہماری زندگی اور صحت کا منشا بہت بلند اور ایک اعلا قوت کے ماتحت ہے اس لیے ہمیں اس عقیدے سے دور نہیں جانا چاہیے جسے متقدمین توکل ربانی سے تعبیر کرتے چلے آئے ہیں۔ اس عقیدے سے ہمیں زندگی کی بھول بھلیوں میں راستہ تلاش کرنا آسان ہو جائے گا اور وہ تمام آفتیں ایک طرف ہو جائیں گی، جو ہمارے اطمینان قلب میں خلل انداز ہوتی ہیں۔

(۳) جب تک زندہ رہو، سوچ سمجھ کر زندگی گزارو۔ ہر دن کو اس طرح کام میں لاؤ گویا وہ تمھاری زندگی کا آخری دن ہے۔ کل کا کچھ خیال نہ کرو۔ وہ لوگ بڑے بدنصیب ہیں جو آئندہ باتوں کے غم میں گھلا کرتے ہیں اور کل کی فکر میں آج آرام سے محروم ہو جاتے ہیں۔ موجودہ وقت آئندہ زمانے کا باپ ہے۔ جو شخص ہر دن اور ہر گھنٹے کو بخوبی صرف میں لاتا ہے، وہ رات کو خوب چین سے پاؤں پھیلا کر سوتا ہے، گویا اس نے اپنی زندگی قابل قدر طور پر گزاری ہے اور اپنے اصل مدعا کو ٹھیک پورا کیا ہے، جو فی الحقیقت اگلے دن کی عمدہ بنیاد ہے۔

(۴) ہر واقعے کا بالکل ٹھیک اندازہ کر لیا کرو۔ تمھیں معلوم ہو جائے گا کہ دنیا میں بہت سی مصیبتیں ذاتی غلطیوں کی وجہ سے آتی ہیں، خواہ کوئی غلط داخلہ ہو یا بدعنوانی۔ لہٰذا آنے والی مصیبت کو پہلے سے سوچ لینا چاہیے۔ جو شخص

یارک عقل رکھتا ہے، وہ خارجی حوادث سے بالکل محفوظ رہتا ہے۔ ایک حکیم کا قول ہے۔ دانائی، راحت کا ذریعہ ہے، اور بدقوفی: مصیبت کا سامان۔ خدا پر توکل کیے بغیر بھی راحت نصیب نہیں ہوسکتی۔ ہمیں سمجھنا چاہیے کہ تمام واقعات ہماری بہتری کے لیے پیش آتے ہیں۔ کسی حال میں بھی صبر و قناعت کا دامن چھوڑنا انتہائی نادانی ہے۔

(۵) انسان کو چاہیے کہ اپنے ہم جنسوں پر اعتماد و اعتبار کرے اور نیک صفات مثلاً فیاضی، دوستی، محبت اور انسانیت کو اپنا دستور العمل بنائے۔ جب تک کسی انسان کی بدی اچھی طرح پایۂ ثبوت کو نہ پہنچ جائے، اسے نیک خیال کرنا چاہیے، اور بدی کی تحقیق کے بعد بھی یہی سمجھنا چاہیے کہ اس سے غلطی ہوگئی ہے اور وہ ہمارے رحم و ہمدردی کا مستحق ہے۔ ہمیں اس سے حقارت کا برتاؤ نہیں کرنا چاہیے۔ اگر انسان جہالت، غلط خیالی اور غلط دلچسپیوں میں مبتلا نہ ہو تو اس کی نیکی میں کیا شبہ ہوسکتا ہے۔ افسوس ہے اُن لوگوں پر جو اس فلسفے کو مانتے ہیں کہ کسی کو قابلِ اعتماد نہ سمجھنا چاہیے، اُن کی زندگی جھگڑوں سے کبھی خالی نہیں رہتی۔ ایک وقت انھیں اپنی حفاظت کے لیے لڑنا پڑتا ہے اور دوسرے وقت وہ خواہ مخواہ دوسروں سے اُلجھتے ہیں۔ خوش مزاجی اور اطمینان قلب کا انھیں کبھی منھ دیکھنا نصیب نہیں ہوتا۔ جس قدر انسان اپنے آس پاس والوں کو خوش رکھے گا، اسی قدر اُسے خود بھی آسودگی و مسرت نصیب ہوگی۔

(۶) دل میں قناعت و آسودگی پیدا کرنے کے لیے امید سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں۔ جو شخص اپنی زندگی میں امیدیں رکھتا ہے، اسے درازیٔ عمر کا نکتہ معلوم ہوگیا ہے اور یہ خیالی بات نہیں، بلکہ امرِ واقعی ہے۔ اس موقع پر میرا مطلب یہ نہیں ہو کہ ہماری امید صرف موجودہ زندگی تک محدود ہوں۔ نہیں! بلکہ ان کا سلسلہ قبر سے آگے تک ہونا چاہیے۔ میرے خیال میں رُوح کے غیر فانی ہونے کا عقیدہ ایسی زبردست امید ہے کہ اس سے ہماری زندگی بڑی بیش قیمت اور پھول کی طرح ہلکی ہوگئی ہے۔ اس بارے میں ہر عقل مند کہہ سکتا ہے کہ درازیٔ عمر کا اصل سبب مذہب ہے۔ مذہبی احکام کی پابندی سے نفسانی جذبات مغلوب ہوجاتے ہیں۔ نفس کشی کو ترقی ہوتی ہے۔ اندرونی سادگی بڑھ جاتی ہے۔ اور یہ تمام اسباب درازیٔ عمر کے ہیں۔ خوشی بھی انسان کے لیے حیات سے کم نہیں ہے۔ مگر انسان کو یہ نہ خیال کرنا چاہیے کہ ہمیشہ سے واقعات و حوادث ہماری امید کے موافق ظہور میں آتے رہیں گے، بلکہ ہمیں حتی المقدور ہر موقع کو مسرت آفریں اور راحت بخش بنالینا چاہیے۔

(بشکریہ کوہستان)

کان کے درمیانی حصے کی رکاب نما ہڈی جو پلاسٹک کی ایک چھوٹی سی نلکی کے نیچے دکھائی گئی ہے۔ اس کی دبازت پن کے دو سروں کے برابر ہے۔ پلاسٹک کی یہ نلکی رکاب نما ہڈی کی جگہ استعمال کی جاسکتی ہے۔

قوتِ سامعہ کی بحالی

بیتھسڈا (میری لینڈ) میں امریکی بحریہ کے جہاز میں ڈاکٹر ایک مریض کے کان کے پردے کا خوردبین کی مدد سے آپریشن کر رہے ہیں۔

"میں کلفت و مصیبت کی زندگی گزار رہا ہوں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ گزشتہ دو سال سے میں نے لوگوں سے ملنا جلنا قطعی بند کر دیا ہے کیوں کہ میں اپنے ملاقاتیوں اور دوستوں سے باتیں کرنے سے معذور ہوں۔ میں اونچا سننے لگا ہوں" بیتھوون کے ان الفاظ سے، جو انھوں نے اپنے ایک دوست کو لکھے تھے، اس تکلیف دہ حقیقت کا انکشاف ہوتا ہے کہ جو لوگ بہرے ہیں، ان کی زندگیاں کس قدر ہولناک ہوتی ہیں۔ یہ صورت حال نغمہ نگار بیتھوون کے زمانے میں ناقابل علاج تھی لیکن آج فنی ترقیوں اور چھوٹے خصوصی آلات کی ایجادوں کی بدولت ایک تخمینے کے مطابق وہ تیس لاکھ امریکی جو ثقل سماعت کے شکار ہیں، انسانی گفتگو دوبارہ سن سکتے ہیں اور موسیقی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

انسان کے کان تین حصوں میں منقسم ہوتے ہیں: بیرونی حصہ، درمیانی حصہ اور اندرونی حصہ۔ آواز سے ہوا میں پیدا ہونے والی لہریں جب بیرونی حصے میں کان کے پردے سے ٹکراتی ہیں تو اس میں ارتعاش پیدا ہوتا ہے۔ کان کے درمیانی حصے کی دو ہڈیاں، (جنھیں اصطلاح میں "ہتھوڑی" اور "سندانیہ" کہتے ہیں) اس ارتعاشی کیفیت میں اضافہ کر دیتی ہیں اور کان کی رکاب نما ہڈی میں، جسے "اسٹرپ" کہا جاتا ہے، ارتعاش پیدا کرتی ہیں۔ یہ ہڈی کان کے اندرونی حصے سے متصل ہوتی ہے۔ اس طرح صوتی لہریں کان کے اندرونی حصے تک، جہاں سمعی عصب ہوتا ہے، پہنچ جاتی ہیں۔ اگر اسٹرپ، جو نرم و نازک ہوتی ہے، اور جس کا قطر ایک خلال کے برابر ہوتا ہے، کسی مرض سے متاثر ہو جائے تو جزدی یا مکمل طور پر بہرے پن کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر اس ہڈی کی جڑ کا حصہ غیر معمولی طور پر اتنا بڑھ جائے کہ اس میں اہتزازی کیفیت نہ پیدا ہو سکے تو بھی جزدی یا مکمل طور پر بہرے پن کی شکایت پیدا ہو جائے گی۔ آخر الذکر صورت کان کی ایک عام بیماری ہے، جو ممکن ہے موروثی بھی ہو۔ یہ بیماری مردوں کی بہ نسبت عورتوں میں زیادہ ہوتی ہے اور عام طور پر یہ اٹھارہ سال اور چالیس کی درمیانی عمر میں ہوتی ہے۔ کان کی اس بیماری کا پتہ یورپ اور امریکا کے ڈاکٹروں نے ۱۸۰۰ء کے بعد کے سالوں میں ہی چلا لیا تھا۔ انیسویں صدی کے ختم ہونے تک یورپ اور امریکا کے ڈاکٹروں نے عمل جراحی کے ذریعے اس مرض کا علاج کرنے کی کوشش کی۔ وہ یا تو رکاب نما ہڈی کو تھوڑا سا کاٹ کر ارتعاش کے قابل بنا دیتے تھے یا بالکل ہی نکال دیتے تھے۔ اس زمانے میں آلاتِ جراحی بھی اتنے عمدہ نہیں ہوتے تھے، جتنے کہ آج ہیں۔ جراثیم کش دوائیں بھی ایجاد نہیں ہوئی تھیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا تھا کہ بیشتر صورتوں میں عمل جراحی ناکام ثابت ہوتا تھا۔ چناں چہ کان کے درمیانی حصے پر عمل جراحی کو بڑی حد تک

خوردبینی عملِ جراحی کی ترکیبیں معلوم ہو جانے سے عملِ جراحی کے ماہروں کو کان کے پیچیدہ اور پوشیدہ حصّوں تک دسترس حاصل ہوگئی ہے اور وہ زیادہ اعتماد کے ساتھ کان کے اندرونی حصّوں میں عملِ جراحی کر سکتے اور پیوند لگا سکتے ہیں۔ خوردبینی عملِ جراحی ایسی خوردبین استعمال کی جاتی ہے، جس میں دونوں آنکھوں سے دیکھا جاتا ہو اور جو کان کے اندرونی حصّے کو ۴۰ گنا تک بڑا کرکے دکھاتی ہے۔ کان کے اس خاکے میں وہ حصّہ دکھایا گیا ہے جہاں پلاسٹک کی نلکی رکاب نما ہڈی کی جگہ لے لیتی ہے، جس کے نچلے سرے پر غیر معمولی طور پر بڑھ جانے والی ہڈی کو کاٹ دیا گیا ہے۔ نیچے کی تصویر میں دکھایا گیا ہے کہ عملِ جراحی کا ماہر ایک مریض کے بازو کے اس حصّے کا معائنہ کر رہا ہے، جہاں شریان کا ایک ٹکڑا کان کے اندر پیوند لگانے کے لیے نکال لیا گیا ہے۔

کر دیا گیا۔

۱۹۲ء میں کان کی مذکورہ بیماری کے علاج میں ایک بنیادی تبدیلی ہوئی۔ نیویارک ڈاکٹر جولیئس ہیرٹ نے عملِ جراحی کا ایک نیا طریقہ دریافت کیا۔ وہ اس ہڈی میں کان کے درمیانی اور اندرونی حصّوں کو منقسم کرتی ہے، ایک سوراخ کر دیتے تھے س سوراخ کے ذریعے صوتی لہریں رکاب نما ہڈی کے توسط کے بغیر براہِ راست تمام معی اعصاب تک پہنچنے لگتی تھیں۔ اس طریقۂ علاج سے تقریباً ۸۰ فی صد مریض چھے ہو جاتے تھے۔ ڈاکٹر جولیئس لمپرٹ کی دریافت کے ۱۲ سال بعد ۱۹۵۲ء میں اکٹر سیموئیل رُوزن نے کان کی بیماری کے علاج کے لیے عملِ جراحی کا ایک بہت ہی آسان طریقہ ایجاد کیا۔ انھوں نے پردۂ گوش کو موڑ کر اور کان کے تسمے کے اوپری سرے پر دباؤ ڈال کر اس کو اتنا ڈھیلا کر دیا کہ اس میں اہتزاز پیدا ہونے لگے۔ اہتزاز کے پیدا ہونے سے ثقلِ سماعت دور ہو گیا۔ یہ طریقہ جراحی اتنا آسان اور معمولی تھا کہ اگر پھر ثقلِ سماعت کی شکایت ہو جائے تو دوبارہ عملِ جراحی کیا جا سکتا تھا۔ خوردبین کے ذریعے کیے جانے والے عملِ جراحی کی دریافت سے ڈاکٹر سیموئیل رُوزن کی دریافت شدہ تکنیک اور بھی قابلِ اعتماد ثابت ہوئی۔ چناں چہ ان ڈاکٹروں کو جو کانوں پر عملِ جراحی کرتے ہیں، کان کی ہڈی میں سوراخ کرنے کے مشکل اور نازک عملِ جراحی کے طریقے سے نجات مل گئی۔

ہڈی کے آواز کو منتقل کرنے کی صلاحیت کو جانچنے کے لیے کانٹے کو جھنجھنا کر جو تجربہ کیا جاتا ہے، اس سے یہ ثابت کرنے میں مدد ملتی ہے کہ کان کا آپریشن کامیاب رہا۔

مذائیات

ڈاکٹر محمد عثمان خاں

عدہ پر زیادہ بار مت ڈالیے!

انسانی جسم میں بلاشبہ معدہ ہی وہ عضو ہے، جس پر اکثر حد سے زیادہ کام کا ڈالا جاتا ہے۔ نظام جسم کے تغذیہ کے لیے ہم ہر روز دہ کو یا تو بہت زیادہ، یا ناکافی اور کم چبائی ہوئی غذا م پہنچاتے ہیں۔

اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدہ کو زیادہ کام کرنا تا ہے اور بالآخر اس کی کارکردگی ناقص اور کم ہو جاتی ہے۔ اگر معدہ بول سکتا تو غالباً وہ زبان حال سے یہی تا کہ "خدا کے واسطے عقل سے کام لیجیے، مجھے کھانا قاعدگی کے ساتھ، مناسب مقدار میں دیجیے۔ آتشیں شروبات اور ناقابلِ ہضم بھاری بھرکم اَلا بَلا کھانوں سے پرہیز کیجیے اور مجھے ٹھیک کام کرنے کا موقع دیجیے۔"

خود ہماری مسلسل غذائی غلط کاریوں کی وجہ سے بالآخر معدہ میں ورم، زخم اور دوسری بیماریاں پیدا ہو جانے کا امکان ہوتا ہے۔

آپ کی غذا

درحقیقت، اگر احتیاط سے کام لیا جائے تو ہمارا معدہ ایک نہایت کارآمد عضو ہے۔ ضرورت صرف اس چیز کی ہے کہ اُسے صحیح قسم کی غذائیں باقاعدگی کے ساتھ پہنچا کر اُنھیں اچھی طرح ہضم کرنے کا موقع دیا جائے۔ یاد رکھنا چاہیے کہ صرف اپنی بھوک کو تسکین دینا اور جو چیز ہاتھ لگے اُس سے پیٹ بھر لینا کافی نہیں ہے۔ بلکہ آپ کی غذا میں ایسی چیزیں شامل ہونی چاہییں، جن سے جسمانی شکست و ریخت کی مرمت ہو کر تعمیرِ بدن ہو، جن سے تن درستی کا تحفظ ہو اور توانائی حاصل ہو کر جسمانی طاقت و حرارت برقرار رہے۔ لہٰذا آپ کو ہر روز ایسے "تعمیری" ماکولات و مشروبات استعمال کرنا چاہییں، جیسے پنیر، گوشت، دودھ، انڈے، مچھلی، مٹر اور سیم وغیرہ کے بیج۔ پھر حفاظت بخش غذائیں بھی کافی مقدار میں کھانا چاہییے۔ مثلاً سبز ترکاریاں، سلاد، گاجر، مولی اور تازہ پھل

اس کے بعد سالم دانے دار آنا جوں کی روٹی اور آلو پیٹ بھر کھا لیجیے۔ یہ حفاظت بخش ہیں اور توانائی بخش بھی۔ کسی قدر مکھن، مارگرین بھی ضروری ہے۔

جس طرح کوئی شخص یہ نہیں چاہتا کہ اُسے اپنے مفوّضہ کام کے لیے گھنٹوں انتظار کرنا پڑے اور پھر اس پر ایک دم بہت زیادہ کام کا بار ڈال دیا جائے، اُسی طرح آپ کے معدہ کا حال بھی ہے۔ اگر اسے پابندیِ اوقات کے ساتھ اور شتاب کاری کے بغیر غذا پہنچائی جائے تو وہ بہترین طور پر کام کرتا ہے۔ چنانچہ اگر آپ تھکے ماندے یا فکر مند ہوں تو کم مقدار میں غذا کھائیے اور ازاں بعد جب تکان کم ہو اور سکون ہو جائے تو کچھ اور کھا کر تلافی کر لیجیے۔

چند اشارات

بعض افراد غذا کو جلد ہضم تو کر سکتے ہیں، مگر وہ ایک وقت میں زیادہ نہیں کھا سکتے۔ اُن کے لیے تھوڑے تھوڑے وقفوں سے کچھ کھا لینا بہتر ہے۔ کھانے کے دوران میں گفتگو دل چسپ اور مسرت بخش ہونی چاہیے۔ غم و غصہ اور ناگوار بحث و مباحثہ سے پرہیز کرنا چاہیے۔

معدہ کو غلط طور پر استعمال کرنے سے قبض پیدا ہو سکتا ہے۔ اس کے روکنے کا طریقہ یہ نہیں ہے کہ قبض کشا گولیاں یا جلاب کے قدحے استعمال کیے جائیں، بلکہ بہتر یہ ہے کہ سبزی ترکاریاں اور پھل بکثرت کھائے جائیں، باقاعدگی کے ساتھ ورزش کی جائے اور عادات و اطوار میں باقاعدگی رکھی جائے۔

مختلف قسم کے سفوف اور گولیوں سے دردِ شکم میں تو تخفیف ہو سکتی ہے، مگر درد محض ایک علامت ہے، جس کے بنیادی سبب کو دور کرنا چاہیے۔ مزید برآں سوءِ ہضم اکثر اضطراب، غم و غصہ، یا فکر و تشویش کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے، اور یہ چیزیں دواؤں سے دور نہیں کی جا سکتیں۔

ذیل میں چند سادہ اشارات درج کیے جاتے ہیں، جن پر عمل کرنے سے ہاضمہ کو صحیح حالت میں رکھا جا سکتا ہے — اور یاد رکھنا چاہیے کہ ہاضمہ کی درستی پر ہی عام جسمانی صحت کا دار و مدار ہوتا ہے: (باقی صفحہ ۴۲ پر)

رنگوں کے گوناگوں اثرات

ہاورڈ ڈکیشم

کیا رنگ ہمارے خیالات میں اعتدال یا زندہ دلی پیدا کرسکتا ہے، یا ہمیں پُرسکون اور سنجیدہ بنا سکتا ہے؟ یا اس کے برعکس کیا وہ ہم میں جوش و ہیجان پیدا کرسکتا ہے؟ کیا موٹر ڈرائیور ایک لال قرمزی یا پیلی موٹر سے آگے بڑھ جانے کا زیادہ تیز جذبہ رکھتا ہے، بہ مقابلہ ایک کالی، نیلی یا ہری موٹر کے۔ کیا سُرخ لباس نیلے لباس کی بہ نسبت اُسی فاصلہ سے قریب تر نظر آئے گا؟ ان تمام سوالات کے جوابات قطعی طور پر اثبات میں ہیں! حقیقت یہ ہے کہ ہر رنگ یقینی طور پر اپنا ایک خاص تاثر رکھتا ہے۔

عصری کیمیا نے اپنی جادوگری سے گوناگوں رنگ آمیزی اور رنگ سازی کے حیرت ناک امکانات پیدا کردیے ہیں۔ ایسے ہلکے پُھلکے رنگ جیسے کہ کہر، یا ایسے تیکھے تیز اور زبردست قوت والے جیسے کہ میسل الٹرا چمکادے (فلوریسنٹ فلیش) اور مختلف صنعتوں میں ان سے بیش بہا فائدہ حاصل کیا گیا ہے، بالخصوص ان کے نفسیاتی اثرات کی وجہ سے۔

مجموعی طور پر: سُرخ رنگ مسرت و شادمانی پیدا کرتا ہے۔ دماغ، نبض، بلکہ اشتہا تک کو تحریک پہنچاتا ہے (اسی واسطے ہوٹلوں اور طعام خانوں میں مختلف گہرائی کے سُرخ آرائشی ساز و سامان سے کام لیا جاتا ہے) ہلکے اور گہرے مختلف گلابی رنگ جشن و ضیافت کے نمائندے ہیں۔ زرد رنگ طاقت و توانائی بخش اور فرحت افزا ہو کر احساسِ آسودگی پیدا کرتا ہے۔ سبز رنگ، جو مناظرِ قدرت کا ممتاز رنگ ہے، تسکین و تازگی بخش ہوتا ہے، اضطراب و ہیجان کو کم کرتا ہے۔ نیلا رنگ سکون و سنجیدگی کا احساس پیدا کرتا ہے، تناؤ کو ڈھیلا کرتا ہے۔ بھورا (رمادی) رنگ تقاضا احتیاط کرتا ہے اور جذباتی ردِ عمل کو کم کردیتا ہے۔ ارغوانی یا سوسنی رنگ پُر اسرار اور ڈرامائی ہے۔

لیکن رنگ کے مختلف "شیڈ" (ہلکے، پھیکے، تیز، گہرے وغیرہ درجات) ان اثرات میں ترمیم یا فرق پیدا کردیتے ہیں۔ مثلاً بعض زرد رنگ سستے پن اور بے وقعتی کا تاثر پیدا کرتے ہیں، لیکن اگر ان کی گہرائی میں خفیف سی تبدیلی کردی جائے تو وہ گراں قدری، دولت مندی اور خوش کامی کا مظہر بن جاتے ہیں۔

اسی طرح جلا اور دبازت کی کمی بیشی رنگ کے تاثر کو بدل سکتی ہے۔ مثلاً شوخ رنگ ایک سخت ناہموار پتلے کپڑے میں ناگوار معلوم ہوسکتا ہے، مگر زیادہ دبیز کپڑے میں خوش گوار اور پسندیدہ بن جاتا ہے۔ مزید برآں اگر مختلف رنگوں کے اتار چڑھاؤ کو خوش اسلوبی کے ساتھ مخلوط کردیا جائے تو وہ بہت بھلے معلوم ہوتے ہیں۔

چوں کہ رنگ محض معکوسی روشنی ہے، لہٰذا اُسے پہننے والی عورت کی ذات میں وہ گوناگوں چمک دمک پیدا کرسکتا ہے۔ مثلاً بعض سبز رنگ سُرخ تمتماتی ہوئی جلد کی تمتماہٹ میں زیادتی پیدا کرسکتے ہیں، یا اگر جلد کا رنگ زیتونی ہے تو وہ سبز لباس سے اور گہرا زیتونی نظر آنے لگے گا۔ لباس کا ہلکا لیموئی زرد رنگ زیادہ سیاہ فام جلد میں چمک دمک پیدا کردے گا۔ گو گلابی رنگ عموماً بہت پھبتا ہے، مگر پھیکے زرد رنگ کی جلد میں گلابی لباس سے جلد کی زردی اور زیادہ نمایاں ہوجائے گی، لیکن اس طرح کی جلد والی عورت میں تیز و شوخ سُرخ رنگ کا لباس حیرت انگیز دلکشی پیدا کرسکتا ہے، لیکن ڈھلتی جوانی میں جب کہ بال کھچڑی ہورہے ہوں اور رُخساروں کا رنگ کُھلا رہا ہو، سیاہ رنگ سے خبردار رہنا چاہیے کیوں کہ سیاہ رنگ روشنی جذب کرلیتا ہے اور چہرے کے تجلیے (نور) کو نکال دیتا ہے۔

گلابی	یخبنی	نیلگوں	گہرا سرخ	لیموئی زرد	ہلکا سبز	ہلکا سیاہ

ایک اور چیز بھی یاد رکھنے کے قابل ہے: یعنی یہ کہ خود جلد کا رنگ دن کے مختلف اوقات میں بدلتا رہتا ہے۔ سویرے صبح کے وقت جلد کا رنگ زردی مائل ہوتا ہے اور دن چڑھنے کے بعد زیادہ گلابی ہوجاتا ہے۔ دوپہر کے درمیانی اوقات میں جلد کی رنگت کی گہرائی کم ہوکر سونے کا وقت ہوتے ہوتے، جیسے جیسے کہ بدن پر تکان طاری ہوتی جاتی ہے، جلد کا رنگ زیادہ پیلا پھیکا ہوتا جاتا ہے۔

چنانچہ عورت کا وہ لباس جس کا رنگ شام کے وقت کے لیے موزوں ہوتا ہے، دوپہر کے ناشتے کے اوقات میں اُس کے بدن پر چنداں زیب نہیں دیتا اور شام کے وقت کا نارنجی رنگ کا بے انتہا دلکش لباس صبح ناشتے کے وقت ناقابلِ التفات ہوتا ہے۔

صاحبِ نظر کی نگاہ میں رنگ کی دل آویزیاں شوق و تجربے کے ساتھ تازہ ہوتی جاتی ہیں، جس کے لیے خاص ذوق کی ضرورت ہے۔

تجربہ شاہد ہے
آپ کے دانت اور مسوڑے آبگینوں
کی طرح نازک ہوتے ہیں۔ ذرا سی
لاپرواہی اُن میں کیڑا لگنے اور پائریا
جیسی بیماریوں میں مبتلا ہوجانے کا
سبب بن سکتی ہے۔ اِس حقیقت پر
کبھی غافل نہیں ہونا چاہئے۔
کی معمولی صفائی اور خالی خولی چمک
اُن کو گلنے سڑنے سے نہیں بچا سکتی۔ اس کا تو
ایک ہی علاج ہے، وہ یہ کہ مسوڑھوں کو برابر طاقتور اور
صحت مند رکھا جائے اور مُنہ میں پرورش پانے والے ان زہریلے
عناصر کا قلع قمع کیا جائے جو دانتوں کے جوہر کے لئے سمِ قاتل ہیں۔ اس غرض
کے لئے ہمدرد منجن استعمال کیجئے جسے ہمدرد دواخانے نے سالہا سال کے تجربوں
کے بعد مکمل کیا ہے۔ یہ دانتوں کی مضبوطی اور مسوڑھوں کی صحت کے لئے اکسیر ہے۔
ہمدرد منجن دانتوں کو قدرتی طور پر چمکاتا ہے اور اُن تیزابی مادّوں کو ختم کر دیتا ہے جن سے
زہریلے جراثیم مُنہ میں پرورش پاتے ہیں۔
ہمدرد منجن
مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے
ہمدرد
ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی۔ لاہور۔ ڈھاکہ۔ چٹاگانگ

علی اسد

ماں کا لاڈلا

یہ ایک سچا واقعہ ہے، جو ایک معالج کی ڈائری سے لیا گیا ہے۔ اس کے شائع کرنے سے ان لوگوں کی ہمت افزائی ہو سکے گی جو اسی قسم کی ذہنی الجھنوں میں مبتلا ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ شاید والدین کو بھی اپنے بچوں کی پرورش و تربیت میں مدد مل سکے اور اُن کے بچوں کی آئندہ زندگی میں وہ پریشانیاں درپیش نہ ہوں جو کہ اس مریض کو لاحق ہوئیں۔ اسی طرح سے اس مضمون کے شائع کرنے سے بہت سے معصوم بچوں کی زندگیاں اُلجھنوں اور پریشانیوں سے پاک و صاف رہ جائیں گی۔

مسئلہ: "جب میں سترہ برس کا ہوا تو میں لڑکیوں کے ساتھ سیر و تفریح میں جانے لگا۔ عموماً مجھ کو اپنی سے زائد عمر کی لڑکیاں زیادہ دلکش معلوم ہوتی تھیں تیس برس سے کم کی عورتوں میں مجھے کوئی خاص دلکشی معلوم نہ ہوتی تھی لیکن جب میں خود تیس برس کا ہوا تو میں سترہ اور اٹھارہ برس کی لڑکیوں میں گھومنے لگا۔ اب میں پینتیس برس کا ہو چکا ہوں اور لڑکیوں کا ساتھ اب میں نے بالکل چھوڑ دیا ہے۔

"میرا دل تو چاہتا ہے کہ میں لڑکیوں کے ساتھ سیر و تفریح کروں مگر جو لڑکیاں میری ہم عمر ہیں اور غیر شادی شدہ بھی ہیں، اُن کے ساتھ میری تفریح ہی نہیں ہوتی۔ کیا آپ برائے مہربانی اس کی وجہ بتا سکیں گے، اور مجھے یہ بھی مشورہ دے سکیں گے کہ میں کیا کروں؟

"شاید آپ میری گزشتہ زندگی کے بارے میں بھی کچھ معلوم کرنا چاہیں چنانچہ میں بتائے دیتا ہوں۔ میں نے اپنی ساری عمر گھر ہی پر گزاری ہے۔ صرف اتنے عرصے کے لیے میں گھر سے باہر رہا جب کہ میں ہوائی فوج میں ملازم تھا۔ پانچ سال ہوئے میرے والد کا انتقال ہو گیا۔ اب صرف میں اور میری ماں ہی رہ گئے ہیں۔

"میرا بچپن نہایت خوش گوار طریقے سے گزرا۔ میرے والدین کی ازدواجی زندگی بھی خوش گوار تھی۔ گھر میں کبھی کوئی جھگڑے وغیرہ بھی نہیں ہوتے تھے۔ میں اپنے والدین کی اکلوتی اولاد ہوں، اور میرا خیال ہے کہ لاڈ اور پیار سے میں ضرور کچھ بگڑ گیا ہوں گا، کیوں کہ میں جب کسی چیز کی خواہش ظاہر کرتا تو وہ فوراً حاضر کر دی جایا کرتی تھی۔

"کیا میں اس کی وجہ خود پیش کر سکتا ہوں کہ آخر مجھے اپنی عمر سے زائد کی لڑکیاں کیوں پسند ہوا کرتی تھیں؟ میرا خیال ہے کہ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان لڑکیوں میں مجھ کو شاید کچھ مادرانہ شفقت کی جھلک دکھائی دیتی ہو، لیکن پھر آخر مجھے اپنی عمر سے کم کی لڑکیاں بعد کو کیوں پسند آنے لگیں؟ شاید میں ایک ایسی مکمل ہمہ صفت موصوف لڑکی کی تلاش میں لگا ہوا ہوں، جو کبھی مل ہی نہیں سکتی اور شاید اسی وجہ سے میں نے شادی بھی نہیں کی۔"

بچپن کے تجربات کا نتیجہ

مُعالج کا تبصرہ: اس شخص کے رویّے سے یہ معلوم کرنا زیادہ مشکل نہیں کہ آخر اس کی منزل کیا تھی۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کی منزل یہ تھی کہ اپنی ہم عمر لڑکیوں سے دور ہی رہے۔ اس کی حرکات سے یہ بات تین طرح سے ظاہر ہوتی ہے۔

جب وہ نوعمر تھا تو بڑی لڑکیاں اسے دلکش معلوم ہوتی تھیں۔ پھر جب وہ بڑا ہوا تو اپنے سے کم عمر لڑکیاں اچھی معلوم ہونے لگیں اور اب تو وہ لڑکیوں سے دور ہی بھاگتا ہے۔

لہٰذا یہاں پر یہ سوال اٹھتا ہے کہ اور خود اس کو بھی اپنے آپ سے یہی سوال پوچھنا چاہیے کہ آخر میں اپنی ہم عمر لڑکیوں کی طرف راغب کیوں نہ ہوا؟

علمِ نفسیات کے قاعدے سے اس سوال کا جواب اس شخص کے بچپن کے تجربات میں ملنا چاہیے اور مریض نے جو بعد میں کہا ہے، اس سے بھی اس بات کا ثبوت ملتا ہے۔

مریض کے بچپن کے تجربات اور اس کے خاندانی تعلقات سے اس مسئلے پر کافی روشنی پڑتی ہے۔ جب کسی کو اپنے طرزِ عمل کا سبب معلوم ہو جاتا ہے

بر وہ اپنا رویّہ بدل ڈالتا ہے۔ یہاں پر سب سے اہم بات یہ ہو کہ اس شخص کو یہ
ساس ہو گیا کہ بچپن میں لاڈ پیار کی وجہ سے وہ بگڑ گیا ہے۔ یوں تو خیر ہر ایک اکلوتی
راد کے لیے یہ کوئی لازمی بات نہیں کہ وہ بگڑ ہی جائے، مگر یہ بالکل سچ ہے کہ اکلوتی
لاد کے واسطے خصوصیت کے ساتھ بگڑ جانے کا احتمال زیادہ ہوا کرتا ہے۔

بگڑے ہوئے بچے کے ساتھ ہر قسم کی رعایت برتی جاتی ہے۔ لہٰذا یہ کوئی
عجب کی بات نہیں کہ وہ ان رعایات کو اپنا پیدائشی حق سمجھنے لگتا ہے۔ چناں چہ
جب وہ بڑا ہوتا ہے اور زندگی کی تلخ حقیقتوں سے دوچار ہوتا ہے تو وہ اپنے
والدین کا سہارا لینے والی پرانی عادت کے مظاہرے کی کوشش کرنے لگتا ہے۔
اس شخص کے ساتھ بھی بالکل یہی ہوا۔ بڑے ہونے کے بعد جب اسے صنفِ نازک
سے سابقہ پڑا تو اس نے اسی رویّے پر عمل کیا۔ وہ اپنے سے بڑی لڑکیوں کی طرف
راغب ہوا کیوں کہ اُن میں اسے اپنی ماں کا کچھ کچھ عکس دکھائی دیتا تھا۔ اس بات
کا اعتراف مریض نے خود بھی کیا ہے۔ اب رہی ایک ایسی لڑکی کی جستجو جس
میں ہر ایک خوبی موجود ہو، تو یہ جستجو کوئی نئی بات نہیں۔ درحقیقت ایک مکمل عورت
کا تخیل اس کی ماں کی ذات سے وابستہ ہے۔ مریض کو خود اس بات کا اعتراف
ہے کہ ایسی مکمل عورت ملنا ناممکن ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اسے اپنی ماں جیسی
عورت کہیں بھی نہیں ملتی۔ جب اسے یہ یقین ہو گیا کہ ماں کا نعم البدل ناممکن
ہے تو پھر اس نے اپنی عمر سے زائد کی لڑکیوں سے ملنا جلنا قطعی بند کر دیا مگر یہ
جستجو محض مجبوراً چھوڑنا پڑی، لہٰذا اس کے بجائے اس نے ایک نیا طریقہ اختیار
کر لیا یعنی یہ کہ اپنے سے کم عمر کی لڑکیوں سے ملنا جلنا شروع کر دیا۔ اس سے یہ
ظاہر ہوتا ہے کہ جتنا جتنا وہ بڑا ہوتا گیا، اتنا ہی وہ اپنے آپ کو اپنی ماں کے
ساتھ شناخت کرنے لگا۔ اسے یہ خیال پسند ضرور آیا کہ کوئی نو عمر لڑکی بالکل اسی
طرح اس کی دست نگر ہو جائے، جیسا کہ وہ خود اپنی ماں کا دست نگر رہ چکا ہے۔

اب اس نے لڑکیوں سے ملنا قطعی بند کر دیا ہے اور یہ بات عین اس
زمانے میں ہوئی کہ جب اس کے والد کا انتقال ہوا۔ انتقال کے واقعہ کی وجہ
سے اس نے اپنے مسائل کے لیے ایک بالکل نیا حل تلاش کرنا شروع کر دیا۔
باپ کے انتقال کے بعد ماں اب صرف بیٹے ہی کی ہو کر رہ گئی تھی۔ چناں چہ
اس کی جذباتی زندگی کا چکر اب بالکل پورا ہو چکا تھا اور اب وہ پھر اُسی
مقام پر لوٹ کر آ گیا تھا، جہاں سے وہ پہلے چلا تھا اور یہ وہی مقام تھا جہاں
پر اس کے اور اس کی ماں کے درمیان وہی بچپن کا رشتہ قائم تھا۔ چونکہ اکیلی
اولاد ہونے کی وجہ سے اس شخص کو اپنے ہم عمر بچوں کے ساتھ مفاہمت کرنے کے مواقع ہی نہیں
ملے، لہٰذا بڑے ہونے کے بعد اس نے عشق و محبت کی دنیا میں بھی وہی رویّہ جاری رکھا۔ اس
نے اپنی عمر سے بڑی عورتوں سے دلچسپی لینا شروع کی، کیونکہ ان پر وہ اسی طرح اعتماد اور
بھروسہ رکھ سکتا تھا جیسا کہ اپنی ماں پر۔ اس کے بعد اس نے اپنے سے کم عمر لڑکیوں سے
دلچسپی لینا شروع کی، تاکہ یہ لڑکیاں اس کا سہارا بالکل اس طرح سے لیتی رہیں جیسے کہ
وہ خود اپنی ماں کا سہارا لیتا رہا تھا۔

اس شخص کے حالات سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ بچپن کے تجربات و حالات انسان کی
بقیہ ساری زندگی پر بُری طرح حاوی رہتے ہیں۔ صنفِ نازک کے ساتھ صحیح تعلقات
کی تعلیم کا سلسلہ بچپن میں خاندان ہی کے اندر شروع ہو جاتا ہے۔ اس شخص کے بچپن
کے حالات ہی کچھ اس قسم کے رہے کہ اسے مفاہمت کے طور و طریقے سیکھنے کا موقع
ہی نہ ملا۔ اگر یہ موقع مل گیا ہوتا تو آئندہ کی زندگی کامیاب ہو سکتی تھی۔

علمِ نفسیات کی عملی کوشش یہی ہوا کرتی ہو کہ اس قسم کے مسائل کے اسباب
انسان کے اوائل بچپن ہی میں تلاش کیا جائے۔ عموماً اس قسم کی دشواریاں دُور کرنے
کی آسان ترکیب یہ ہو کہ بچہ اپنے باپ کے نقشِ قدم پر چلے، یعنی بچہ اپنے باپ کی طرح
بڑا ہونے کی کوشش کرنے لگے اور ماں کا نعم البدل ایک بیوی کی شکل میں تلاش
کر لے۔ جب اس طرح کا فطری رویّہ ظہور میں نہیں آ پاتا ہے تو سمجھ لیجیے کہ بچپن
نشوونما میں ضرور کوئی خامی رہ گئی ہے، اور جب کوئی شخص شادی کرنے پر رضامند
نہ ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس شخص کا کوئی نہ کوئی حصّہ بڑھنے سے رہ گیا
کسی نہ کسی وجہ سے وہ اپنے آپ کو اپنے والد سے مشابہ خیال نہیں کر پاتا،
وہ جذباتی طور سے اپنی ماں سے ضرورت سے زائد چپکا ہوا ہے۔

اگر والدین کی ازدواجی زندگی میں سکون و مسرّت ہے تو بچے بھی شادی
زندگی کو کامیاب بنانے کے لائق ہو سکتے ہیں۔ خوش قسمتی سے اس شخص کی زندگی
یہ بات موجود تھی۔ اس کے باوجود چند نفسیاتی الجھنوں کی وجہ سے اس بیچارے
زندگی میں ایسے اسباب پیدا ہو گئے، جن کی بنا پر وہ اس قسم کی پُرسکون شادی
زندگی نہ گزار سکا جیسی کہ اس کے والدین نے گزاری۔

اس واقعے سے ہمیں ان لوگوں کی مشکلات کا اندازہ ہو سکتا ہے
گھروں میں آئے دن والدین لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر ا
لیجیے جس کی شادی شدہ زندگی کامیاب نہیں ہو سکی۔ ایسی ماں ہمیشہ
سے یہی کہتی رہے گی کہ اس کا باپ بہت بُرا ہے اور اس طرح وہ بیٹے کو

(باقی صـ)

عالمی ادارۂ صحت کی خبریں

امراضِ متعدی میں کمی

پچھلے دس سال میں یعنی ۱۹۵۰ء سے ۱۹۶۰ء تک ساری دنیا میں چھوت کی چھٹے بیماریوں کی واردات میں حیرت انگیز کمی ہوئی ہے۔ عالمی ادارۂ صحت نے جو جائزہ حال ہی میں شائع کیا ہے، اس کے مطالعے سے حسب ذیل اعداد و شمار کا پتہ چلتا ہے۔ ہر بیماری سے مرنے والوں کی تعداد الگ الگ درج کی گئی ہے:

بیماری	۱۹۵۰ء	۱۹۶۰ء
ہیضہ	۲،۱۲،۰۹۲	۳۲،۸۵۷
طاعون	۴۱،۷۹۶	۴۴۳
زرد بخار	۴۰۸	۵۷
چیچک	۳،۵۸،۴۵۶	۵۹،۹۵۰
باری کا بخار	۲۹،۰۰۵	۶،۹۸۴
ٹائفس	۳۰،۳۴۳	۷،۷۶۸

ٹریفک کے حادثات

عالمی ادارۂ صحت نے اعداد و شمار کا ایک کتابچہ شائع کیا ہے، جس کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ تقریباً ساری دنیا میں سڑک کے حادثات میں مرنے والوں کی تعداد برابر بڑھ رہی ہے، سوائے ریاست ہائے متحدہ امریکہ کے، جہاں صورتِ حالات بالکل متقلب ہوگئی ہے۔ ٹریفک کے حادثات سے مرنے والوں کا تناسب فی لاکھ آبادی کے مطابق حسب ذیل ہے:

ملک	۱۹۵۰ء	۱۹۶۰ء
کینیڈا	۱۶٫۷	۲۰٫۸
ریاست ہائے متحدہ	۲۳٫۱	۲۰٫۶
وینی زویلا	۸٫۳	۱۹٫۳
ہونگ کانگ	۶٫۳	۵٫۶
جاپان	۳٫۷	۱۴٫۳
جمہوریۂ جرمنی	۱۴٫۹	۲۵٫۶
آسٹریا	۵٫۹	۲۷٫۵
ڈنمارک	۹٫۸	۱۹٫۶
فن لینڈ	۷٫۸	۱۷٫۱
فرانس	۷٫۷	۱۷٫۹
یونان	۳٫۲	۴٫۷
ہنگری	۵٫۴	۶٫۴
آئرلینڈ	۵٫۱	۸٫۹
آئس لینڈ	۶٫۹	۶٫۳
اٹلی	۹٫۶	۱۷٫۹
ناروے	۵٫۰	۸٫۴
نیدرلینڈز	۸٫۱	۱۶٫۶
پرتگال	۷٫۱	۹٫۰
انگلستان ویلز	۹٫۷	۱۴٫۵
اسکاٹ لینڈ	۹٫۶	۱۳٫۰
شمالی آئرلینڈ	۹٫۰	۱۲٫۵
سویڈن	۱۰٫۳	۱۴٫۶
آسٹریلیا	۲۱٫۸	۲۵٫۶
نیوزی لینڈ	۱۱٫۸	۱۳٫۱
ماریشس	۲۲٫۹	۴۱٫۳

سب سے زیادہ شرح پیدائش

عالمی ادارۂ صحت نے جنیوا سے دنیا بھر کی پیدائش و اموات کے جو اعداد و شمار شائع کیے ہیں، ان سے ظاہر ہوتا ہے کہ ۱۹۵۹ء میں ساری دنیا میں شرح پیدائش ساؤ تومے اور پرنسائپ نامی پرتگالی جزیروں میں سب

،زیادہ رہی۔ ان دو جزیروں کے نام، جو خلیج گنی میں واقع ہیں، رفتارِ پیدائش دکھانے
لی فہرست میں سب سے اوپر ہیں۔ وہاں ہر ایک ہزار کی آبادی میں ۵۳۔۴ کا اضافہ
وا ہے۔ ان ملکوں کے اعداد و شمار بھی دوسرے ملکوں سے زیادہ کہے جا سکتے ہیں:
بی زویلا (۵۲۔۶ فی ہزار) گواٹی مالا (۴۹۔۸ فی ہزار) میکسکو (۴۷۔۷ فی ہزار)
وینیشیا (۴۶۔۸ فی ہزار) گرین لینڈ میں بھی ۱۹۵۹ء کے اعداد بہت زیادہ ہیں۔ وہاں
ک ہزار چار سو نوے بچے پیدا ہوئے۔ گویا پیدائش کا تناسب ۴۷۔۶ فی ہزار رہا۔

سب سے کم شرحِ پیدائش

عالمی ادارۂ صحت کے اسی جائزے کے مطابق مغربی برلن
ں شرحِ پیدائش سب سے کم رہی جو ۹۔۵ فی ہزار محسوب ہوتی ہے۔ سوئیڈن میں
۱۴۔۰، ہنگری میں ۱۵۔۲ اور لکسمبرگ ۱۵۔۶ فی ہزار تھی۔ ۱۶ اور ۱۷ فی ہزار کے
رمیان اعداد و شمار چیکوسلوواکیہ، ڈنمارک، انگلستان اور ویلز اور جرمن ڈیموکریٹک
ری پبلک کے کہے جا سکتے ہیں۔ ۱۷ اور ۱۸ فی ہزار کے درمیان بچے سوئزرلینڈ، بلجیم،
سٹریا، بلغاریہ، جاپان، وفاقی جمہوریۂ جرمنی اور ناروے میں ہوئے۔ فرانس اور
ٹلی میں برابر شرح یعنی ۱۸۔۴ فی ہزار تھی۔ ریاست ہائے متحدہ اور روس کے نام
ہرست کے بالکل وسط میں ہیں۔ وہاں علی الترتیب شرحِ پیدائش ۲۴۔۱ اور ۲۵
ی ہزار رہی۔

سب سے کم رفتارِ اموات

عالمی ادارۂ صحت نے اعداد و شمار کے اسی کتابچے
میں لکھا ہے کہ پاناما کے نہری علاقے میں شرحِ اموات سب سے کم یعنی صرف ۳۔۶
فی ہزار تھی۔ اس کی کُل آبادی اڑتیس ہزار ہے۔ ۱۹۵۹ء میں وہاں صرف ایک سو
پینتیس انسان فوت ہوئے۔ یورپ کے ملکوں میں جہاں رفتارِ اموات سب سے کم
ہے، جزائر فارو (۱۔۷ فی ہزار) آئس لینڈ (۷۔۲ فی ہزار) اور نیدرلینڈز (۷۔۶
فی ہزار) شامل ہیں۔

شیرخوار بچّوں کی شرحِ اموات

شیرخوار بچّوں کی سب سے کم شرحِ
اموات کا جہاں تک تعلق ہے، یورپ کی چھوٹی سی ریاست لیخ ٹن سٹین کا نام
سرِ فہرست ہے۔ اس ریاست کی آبادی سولہ ہزار ہے۔ وہاں ۱۹۵۹ء میں صرف
پانچ شیرخوار بچے فوت ہوئے۔ گویا ہر ایک ہزار زندہ پیدا ہونے والے بچّوں میں ان
کی عمر کے پہلے سال میں شرحِ اموات ۱۴۔۵ رہی۔ آئس لینڈ، سوئیڈن اور نیدرلینڈز
میں بھی شیرخوار بچّوں کی شرحِ اموات ۱۷ فی ہزار سے کم تھی۔

ڈاکٹروں کی کمی

کتاب کے تیسرے حصّے میں صحی کام کرنے والے عملے کے اعداد و شمار درج ہیں اور غالباً اس کتاب
کے کسی اور حصّے میں اتنے زیادہ اعداد و شمار کسی اور موضوع پر نہیں ہیں۔ ان کے
مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ دنیا کے زیادہ خوش حال اور کم خوش حال علاقوں کے
درمیان اب بھی کس درجہ تفاوت پایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر کونگو لیوپولڈویل
میں ۱۹۶۰ء میں چھیالیس ہزار اشخاص صرف ایک معالج یا کسی اور طبی کام کرنے
والے کے رحم و کرم پر تھے۔ اسی اعتبار سے نائیجیریا میں تعداد ۱۹۵۹ء میں پچھتر ہزا
ر فی معالج تھی، جو ۱۹۶۰ء میں بیاسی ہزار فی معالج ہو گئی۔ براعظم امریکا میں سے
ریاست ہائے متحدہ میں ۱۹۶۱ء کے اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ ہر سات سو ات
باشندوں کے لیے ایک معالج اور کینیڈا میں ۱۹۶۰ء میں ہر نو سو کے لیے ایک معالج
موجود تھا۔ لاؤس میں ۱۹۶۰ء میں ایک لاکھ باشندوں کے لیے ایک معالج تھا اور
اس کے برعکس روس میں صرف پانچ سو پچاس کے لیے اور مغربی برلن میں چار سو
ساٹھ کے لیے ایک معالج کی اوسط پھیلتی ہے۔ عالمی ادارۂ صحت نے اپنے جائزے
میں اسپتالوں کے پلنگوں کی تعداد اسپتالوں میں داخل ہونے والے مریضوں کی ج
تعداد شائع کی ہے۔ اس سے بھی دنیا کے مختلف ملکوں میں اتنا ہی تفاوت پایا جاتا

بقیہ ماں کا لاڈلا

کے نقشِ قدم پر چلنے کا خیال تک نہ آنے دے گی۔ ایسی صورت میں لڑکا ہمیشہ
شادی کے خیال سے ڈرتا رہے گا۔ اس کی نظروں کے سامنے ہمیشہ اس کی ماں
کی ناخوش گوار زندگی گھومتی رہے گی۔ چونکہ اسی قسم کے خیالات ہوتے ہیں
بچپن ہی سے ہمارے دلوں میں نقش جما لیتے ہیں اور شادی کے بارے میں ہمارے
ذہن میں ایک خاص قسم کا خیال بٹھا دیا کرتے ہیں، لہٰذا یہ نہایت اہم ہے کہ ہمارے
خیالات شروع ہی سے اچھے قسم کے ہوں تاکہ شادی کو ہم اپنے لیے مسرت و
شادمانی تصور کر سکیں۔ اور دراصل شادی کا مطلب بھی تو یہی ہے۔

افسانہ

رنگین دھاریں

کوثر چاند پوری

احمدی اپنے سینہ میں چیونٹیاں سی رینگتی محسوس کر رہی تھی، ننھا شعیب اس کی گود میں پڑا کیڑے کی مانند کلبلا رہا تھا اور احمدی نے اپنے کُرتے کے دامن سے ڈھانک کر اپنی چھاتی اس کے منھ میں دے دی تھی، وہ ایک دم چُپ ہوگیا تھا، اُس کے نازک اور معصوم لبوں کے لمس سے اگرچہ کوئی آواز پیدا نہ ہو رہی تھی، مگر احمدی کے کانوں میں فرشتے کے پَروں کی سی سرسراہٹ گونج رہی تھی اور سارے جسم میں ایک گُدگُدی دوڑتی محسوس ہو رہی تھی، جیسے رگوں میں اندر ہی اندر خون کسی کیمیائی تغیر سے گزر رہا ہو۔ گھر بھر میں کُہرام مچا تھا۔ نوجوان شاکرہ کی موت سے سارا نظام الٹ پلٹ ہوگیا تھا۔ کل شام کو اس کے پیٹ پر آپریشن کر کے بچہ نکالا گیا تھا اور دو گھنٹے بعد چند منٹ کے لیے ہوش میں آکر وہ پھر ہمیشہ کے لیے بےہوش ہوگئی تھی۔ ان چند منٹ کے اندر وہ شعیب ہی کو دیکھتی رہی تھی۔ اس کے سینہ میں ہمک سی ہو رہی تھی اور زندگی سے دفعتہً اتنا پیار ہوگیا تھا کہ وہ دائمی نیند سو جانے کے لیے ان میٹھی لوریوں کو سننا نہیں چاہتی تھی جو نہ جانے کہاں گائی جا رہی تھیں اور شاکرہ کی آنکھوں میں نیند کے بادل چھاتے جا رہے تھے۔ آخر میں اُس نے ڈبڈبائی آنکھوں سے شعیب کو دیکھ کر احمدی سے کہا تھا،

"ننھے کو آپ کے سپرد کر رہی ہوں آپا جان!" احمدی کا جواب سننے سے پہلے ہی شاکرہ ان میٹھی لوریوں میں لپٹ کر سوگئی تھی اور گھر میں قیامت برپا ہوگئی تھی۔

فون سے لیڈی ڈاکٹر نے کہا تھا،

"ساری! ــــ سیٹھ صاحب، شاکرہ بی بی ... ."

اور ریسیور سیٹھ کریم داد کے ہاتھ سے چھوٹ کر میز پر گر پڑا تھا۔ قریب کھڑے عورتوں کے ہجوم نے سیٹھ کریم داد کی آنکھوں میں نمی دیکھ کر ہی واویلا شروع کر دی تھی۔

احمدی بیگم سیٹھ کریم داد کی بڑی بہن تھی۔ اُس کی عمر ۳۵ اور ۴۰ سال کے درمیان تھی۔ اُس کے صرف ایک ہی بچہ ہوا تھا، جس کی عمر اب نو سال کے قریب تھی۔ احمدی ہی ایک ایسی عورت تھی جو سسرال میں شاکرہ سے سچی محبت کرتی تھی۔ اسی نے بے اعتمادی کی اس فضا کو تبدیل کیا تھا، جو ماں نے شاکرہ کے خلاف پیدا کردی تھی اور جس کے نتیجہ میں گھی اور آٹا تک الماری میں بند رکھا جانے لگا تھا۔ اُس نے ہر موقع پر بھاوج کا ساتھ دیا تھا، یہاں تک کہ ماں کو بھی خفا کر لیا تھا۔ کریم داد کپڑے کا بہت بڑا تاجر تھا۔ وہ اپنی گھریلو زندگی سے زیادہ خوش نہ تھا۔ بیرونی ماحول میں کھلی کلیوں کو دیکھ کر وہ زیادہ مسرور رہتا تھا۔ گھر کے پھولوں کی مہک اُسے زیادہ پسند نہ تھی۔ وہ ہمیشہ شاکرہ کی نگاہ میں مشتبہ رہا تھا۔ اسی اشتباہ نے دونوں کے دلوں میں ایک دوسرے کے خلاف تلخیاں بھر دی تھیں۔ جب یہ کڑواہٹ اندر سے اُبل کر منھ تک آجاتی تو کریم داد بیوی سے سخت لب و لہجہ میں بات کرتا۔ احمدی ہمیشہ بیچ میں آجاتی، وہ بھائی کو سمجھاتی۔

"کرمو، انسان بنو، شاکرہ کو زیادہ نہ ستاؤ ورنہ عمر بھر روؤگے!"

وہ چھوٹے بھائی کو اب تک بچپن ہی کے نام سے پکارتی تھی اور کریم داد کا بچپن بڑی گہری اندھیری میں بھٹکتا رہا تھا۔ اس گھٹاٹوپ تاریکی میں بھی احمدی نے ہی اسے راستہ دکھایا تھا، وہی کرن بن کر چمکی تھی۔ کریم داد گھر کی ہر چیز ٹھکانے لگا کر یونہی آوارہ گھومنے لگا تھا، تب احمدی نے اُسے اپنے دیور کے حوالے کر کے سفارش کی تھی کہ وہ اُسے اپنی دکان پر بٹھائے اور پوری توجہ سے کام سکھائے۔ وہ کلاتھ مرچنٹ تھا، جلد ہی اس نے کریم داد کو انسانیت کے سانچہ میں ڈھال لیا اور اس کے اندر کاروباری سُوجھ بُوجھ پیدا ہوگئی۔ اس طرح کریم کی اندھیری زندگی

ایک نہیں سینکڑوں چراغ جل اُٹھے۔ اس نے چار پانچ سال کے اندر ہی ذاتی
ن کھول لی اور اب وہ شہر میں کپڑے کا بہت کامیاب تاجر تھا اور سیٹھ کریم داد
نام سے مشہور تھا۔ یہ زمانہ وہ تھا کہ ماں مرچکی تھی اور احمدی نے میاں بیوی کے
یان زندگی گزارنے کا ایک اچھا رجحان بیدار کر دیا تھا۔ دنیا میں صرف احمدی ہی
ں رہ گئی تھی جس کے دل پر بھائی کی دولت و ثروت کا کوئی اثر نہ تھا، مگر اس کی
نت رگ و ریشہ میں سمائی ہوئی تھی، اسی کی مٹھاس اس نام میں دوڑ جاتی تھی۔
یم داد کتنے ہی غصہ میں ہوتا، بہن کے منہ سے "کرمو" کا لفظ سُن کر ٹھنڈا ہو جاتا
رہنس کر کہتا،

"آپا تم بڑی وہ ہو۔ سیٹھ کریم داد کو کرمو کہہ کر پکارتی ہو۔"

"اگر میں کرمو نہ کہوں تجھے تو زمین پر پاؤں بھی نہ رکھے تو، تیرے دماغ
ں دولت کا جو گھمنڈ بھر گیا ہے، وہ اسی سے کم ہوتا ہے۔"

بہت دنوں تک شاکرہ کے کوئی اولاد نہ ہوئی۔ احمدی نے طرح طرح
ے علاج کرائے۔ آخر اُمید ہوئی۔ ولادت کا وقت آیا تو لیڈی ڈاکٹر کے مشورہ سے
ماکرہ کو ہسپتال میں داخل کر دیا گیا۔ کریم داد کچھ دنوں سے بہت نرم ہو گیا تھا۔
س کی باتوں میں بھی لوچ آ گیا تھا۔ اُس نے پرائیویٹ وارڈ لے کر شاکرہ کو وہاں
موڑ دیا۔ احمدی ساتھ تھی۔ ایک مرتبہ شاکرہ نے درد سے بے چین ہو کر پوچھا،

"آپا اب کیا ہوگا، میں مر جاؤں گی؟"

"گھبراؤ نہیں" احمدی نے شفقت آمیز لہجہ میں کہا "یہ مرحلہ ہر عورت کو
بیش آتا ہے، کیا وہ سب مر ہی جاتی ہیں، تمہاری ماں کے کتنے بچے ہوئے اور
وہ اب تک زندہ ہیں۔"

ڈلیوری کے لیے شاکرہ کو زچہ خانہ میں لے جایا گیا تو وہ اور زیادہ گھبرائی۔
اس نازک موقع پر بھی اُس نے احمدی ہی کو اپنا غمگسار سمجھ کر کہا،

"آپا مجھے اکیلا نہ چھوڑیے!"

"ڈرو نہیں میں ساتھ ہوں"

لیڈی ڈاکٹر نے دیر تک معائنہ کرنے کے بعد بڑی رازداری کے ساتھ
احمدی سے کہا،

"سیٹھانی کا پیٹ چیرا جائے گا"

احمدی گھبرا گئی، اس نے بے چین ہو کر پوچھا "کیوں؟"

"بے بی بہت ہیلدی (تن درست) ہے اور ماں کے کولھے کی ہڈیاں بہت
چھوٹی ہیں، اُس کے پھنس جانے کا ڈر ہے، میں سیٹھ کو فون کر کے اُسے بُلائے لیتی
ہوں، اس کی اجازت لے کر ہی آپریشن کیا جائے گا۔"

"میں ایک ہزار روپے دوں گی، شاکرہ کو آپریشن سے بچا لو کسی طرح!"

"یہ ناممکن ہے بہن —— بالکل ناممکن، پلوس بہت چھوٹا ہے، سر
اندر نہیں جا سکے گا، قدرت اپنا کام کر چکی، اس نے بچہ بنا دیا، اب اُسے نکالنا
ہمارا کام ہے، ہم پر بھروسہ کرو، ہم محنت اور دلچسپی سے اپنی ڈیوٹی انجام
دیں گے۔"

شاکرہ کو آپریشن ٹیبل پر لٹایا گیا تو اس نے عاجزی کے ساتھ احمدی سے کہا،

"آپا میرا کہا سنا معاف کر دینا"

احمدی کی آواز حلق میں پھنس کر رہ گئی۔ وہ اُسے کوئی جواب نہ دے سکی۔
آنکھوں میں اتنے آنسو اُمنڈ آئے کہ ہر منظر دھندلا ہو گیا۔ شاکرہ کا چہرہ بھی صاف
نظر نہیں آ رہا تھا۔ ہر چیز دھندلی دھندلی تھی۔ ساری کائنات کُہر میں لپٹ گئی تھی،
احمدی کو باہر جانے کا اشارا کیا گیا۔ وہ دبے پاؤں کمرے سے چلی گئی۔ شاکرہ کے الفاظ
کانوں میں گونج رہے تھے۔ آنسو اُمنڈتے ہی چلے آ رہے تھے۔ دھند گہری اور گہری ہوتی
جا رہی تھی۔ ایک گھنٹہ بعد شاکرہ کو اسٹریچر پر ڈال کر وارڈ میں پہنچا دیا گیا۔ دو نرسیں
نگرانی پر لگا دی گئیں۔ ذرا دیر بعد لیڈی ڈاکٹر آپ ہی شعیب کو لیے آئی اور احمدی کو
دیتے ہوئے بولی۔

"بہن بے بی کو سنبھالیے"

سفید کپڑے میں لپٹے ہوئے اس پھول کو احمدی نے اپنی بانہوں میں لے
وہ بہت تنومند اور تن درست تھا۔ احمدی نے نام پہلے ہی تجویز کر رکھا تھا۔

شعیب داد

اُس کے گلاب سے زیادہ خوب صورت ہونٹوں پر ایک عجیب قسم
کپکپاہٹ تھی، جیسے وہ بول پڑنا چاہتا ہو اور آسمانوں سے آیا ہوا کوئی پیغام اس
منہ سے اُبل جانا چاہتا ہو۔ وہ کلی سے زیادہ نازک اور غنچہ سے زیادہ حسین تھا۔ ا
کی آنکھوں میں فرشتے مُسکراتے محسوس ہو رہے تھے اور چہرے پر قوسِ قزح کے رنگ
بکھرے ہوئے تھے۔ احمدی نے اس کا منہ چوم لیا اور مُڑ کر شاکرہ کی طرف دیکھا۔
ابھی تک بے ہوش تھی۔ گالوں پر بے رونقی سی پھیلی ہوئی تھی، جیسے گلاب کی شا
پر پھول کھلنے کے بعد مُرجھا گیا ہو۔ احمدی نے ایک نظر شاکرہ کو دیکھنے کے بعد نیم شب
کو دیکھا۔ گہناتے ہوئے چاند کے قریب ایک ستارہ سا چمکتا دکھائی دیا۔ جو اس ذرّ

ہوتے ہی شاکرہ نے دھیمی آواز میں کہا،

"ننھے کو آپ کے سپرد کر رہی ہوں آپا جان!"

اور اس کی نگاہیں شعیب ہی پر جمی رہیں۔ احمدی کی آنکھوں میں پھر سیلاب آ گیا۔ ان میں دوبارہ دھند چھا گئی اور شاکرہ کے ساتھ ساری کائنات اس میں ڈوب گئی۔ شعیب کا ستارہ ضرور جھلملاتا رہا۔ اس کی مدھم روشنی رات کی تاریکیوں کو جھنجھوڑ کر صبح کا پیام دے رہی تھی۔ اتنی سی بات کہہ کر شاکرہ کے ہونٹ پتھرا گئے۔ پھر اُن میں جنبش تک نہ ہوئی۔ شاکرہ دنیا میں نہ تھی۔ اس کی یاد شعیب کی صورت میں مجسم ہو گئی تھی۔ احمدی نے اس امانت کو قبول کر لیا تھا اور وہ اُسے دامن میں چھپائے اپنا دودھ چُسا رہی تھی۔ فطرت اپنے پلان کے مطابق برسوں کی سوکھی نہروں کو دُرست کرنے میں لگی تھی۔ احمدی کی نس نس میں سنسناہٹ ہو رہی تھی اور آخر میں وہ ساری سنسناہٹ چھاتیوں میں سمٹ آئی۔ سیٹھ کریم داد بخیل تو کبھی نہیں تھا، مگر اس وقت وہ بہت زیادہ فیاض ہو گیا تھا۔ شاکرہ کے غم نے دل میں ایسا گداز بھر دیا تھا کہ دنیا سے بیزاری کا احساس پیدا ہو گیا تھا۔ وہ ساری دولت لُٹا دینے کو تیار تھا۔ شعیب کی پرورش اور دیکھ بھال کے انتظامات بہت بڑے پیمانہ پر ہو رہے تھے۔ دودھ کے نہ جانے کتنے ڈبے آ گئے تھے۔ عورتوں میں گائے اور بکری کے دودھ پر بحث ہو رہی تھی۔ لیڈی ڈاکٹر نے گائے کے دودھ کا مشورہ دیا تھا اور یہ بھی کہہ دیا تھا کہ ایک ہی گائے کا دودھ دیا جائے۔ کریم داد نے گائے کی خریداری کے لیے آدمی دوڑا دیئے تھے۔ اسی دوران میں ایک بوڑھی عورت نے کہا،

"بکری کا دودھ بہت ہلکا ہوتا ہے۔ بچہ گائے کا دودھ ہضم نہیں کر سکے گا۔"

شاکرہ کی ایک تعلیم یافتہ سہیلی بولی،

"اس میں پکرک ایسڈ ہوتا ہے اور بکری کے دودھ سے بخار آ جاتا ہے۔"

"یوں تو گائے میں بھی ٹی بی کو قبول کرنے کی استعداد ہوتی ہے۔" ایک اور عورت نے کہا۔

اور اس بوڑھی عورت کی آواز میں سب کی آوازیں دب کر رہ گئیں، جو زور سے کہہ رہی تھی۔

"کہہ دو کریم داد سے ایک بربری بکری فوراً منگا لیں۔"

گائے بھی آ گئی اور بکری بھی۔ ساتھ ہی نئے نئے ڈیزائن کی شیشیاں آ گئیں۔ ان پر طرح طرح کے نپل تھے۔ اندر سے دھونے کے لیے برش تھے۔ ایک ہوشیار نرس کا بندوبست بھی ہو گیا تھا۔ یہ تمام انتظامات کریم داد نے کیے تھے۔ فطرت شعیب کے لیے ایک اور دستر خوان سجا رہی تھی، جس پر وہ لطیف اور لذیذ غذا چُنی گئی تھی، جو ماں کی رگوں سے کھنچ کر آتی ہے اور چھاتیوں کی حسین گولائی میں بچھے ہوئے نسوں کے جال میں پک پکا کر دودھ بن جاتی ہے۔

"آپ کی رائے میں دودھ کون سا اچھا رہے گا بے بی کے لیے، گائے کا، بکری کا، یا ڈبے کا؟"

ادھیڑ عمر کی کرسچین نرس نے احمدی سے سوال کیا۔

"ان میں سے کوئی بھی ٹھیک نہیں"

"پھر؟" نرس نے حیرت سے پوچھا۔

احمدی کے لبوں پر مُسکراہٹ پھیل گئی۔ اُس میں دھنک کے سے رنگ تھے، جیسے گائے، بکری، ڈبے اور عورت کے دودھ کی رنگین دھاریں الگ الگ بہہ رہی ہوں اور دور کہیں جا کر ایک ہو گئی ہوں۔ نرس برابر احمدی کو دیکھے جا رہی تھی، جو بدستور مُسکرا رہی تھی۔ اس تبسم میں ماتا کا وقار تھا اور فرشتوں کے پَروں کی سرسراہٹ تھی، شہد کی مکھیوں کے نغمے تھے۔

"کیا ڈبے کا دودھ بناؤں؟"

"نہیں! ـــ" احمدی نے کرتے کا دامن اُٹھاتے ہوئے جواب دیا۔

شعیب کے ہونٹ دودھ کی قدرتی شیشی کے نپل پر جمے ہوئے تھے۔ وہ بڑی نزاکت اور خوب صورتی کے ساتھ اُسے چوس رہا تھا۔

"اوہ! ـــ" نرس چیخ اٹھی، جیسے اُس نے اپنے "فادر" یسوع مسیح کا جلوہ دیکھ لیا ہو۔

"دودھ اُتر آیا آپ کے؟"

جلد ہی نرس کی حیرت سب عورتوں میں تقسیم ہو گئی۔ اُن کے نزدیک احمدی کا دودھ ہی سب سے بہتر تھا۔

بعض قارئین کرام، خط وکتابت کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے، جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں دقت ہوتی ہے اور وقت بھی لگتا ہے۔ براہ کرم اپنے خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر رسالہ کے ریپر پر آپ کے پتہ کے اُوپر لکھا ہوتا ہے۔

"ادارہ"

طبعی قوانین سے روگردانی اور اصولِ فطرت سے بے پروا ہی
جسم کی توانائی اور اعضا کی کارکردگی کو گھٹا دیتی ہے ۔
محرک ماحول، غیر صحت مند عادات، کثرتِ کار، بے آرامی اور
غیر متوازن غذا انسانی صحت کی خرابی اور کمزوری کا باعث ہے
اس ماحول میں وہ اعضا خاص طور پر متاثر ہو رہے ہیں جو
قوت و حیات کا مرکز ہیں ۔
نیوبیکس جنسی اعضا کے نشو و نما اور تقویت و
حفاظت کے لئے بڑی کارگر دوا ہے جو مقامی طور پر استعمال
کی جاتی ہے ۔ نیوبیکس کی خوبی یہ ہے کہ وہ کسی قسم کی تکلیف
پہونچائے بغیر جنسی غددوں کی رطوبت اور قوت کو تحریک دیتی ہے ۔
اور خون کی رسد کو بڑھا کر توانائی پیدا کرتی ہے ۔

طویل تجربات اور سائنسی تحقیقات کے بعد
تیار کی جانے والی خاص دوا

نیوبیکس

ہمدرد (وقف) لیبوریٹریز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چٹاگانگ

united

علی ناصر زیدی

حیاتین کا اندھا دُھند استعمال

اب تو حیاتین کو دریافت ہوئے کافی عرصہ گزر چکا ہے، لیکن کتنے آدمی ہیں جو ان کی ماہیت اور ضرورت کو سمجھتے ہیں؟ کسی چیز کو بغیر سوچے سمجھے اندھا دُھند استعمال کیے جانا کتنا خطرناک ہے، اس کا اندازہ آپ آسانی سے لگا سکتے ہیں۔ ہمارے ملک میں اکثریت ایسے نوجوانوں کی ہے جو طاقت کے متلاشی ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ اُن کا جسم تیزی سے تنومند اور توانا ہو جائے، لیکن یہ نہیں سمجھتے کہ قوت حاصل کرنے کا راز کیا ہے۔ ایسی دواؤں کے بل بُوتے پر حاصل کی ہوئی قوت دیرپا نہیں ہوتی۔

حیاتین کیا ہیں؟ بہت سے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ "ملٹی وٹامن گولیاں" کھاتے رہنے سے وہ متوازن غذا اور صحت مند عادات سے بے نیاز ہو سکتے ہیں انھیں معلوم ہی نہیں کہ وٹامن کیا ہوتے ہیں، اُن کی کتنی قسمیں ہیں اور کون سی قسم کن حالات میں استعمال کی جاتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ کچھ عرصہ پہلے تک سائنسدانوں کا یہ خیال تھا کہ ہر وہ غذا جس میں کاربوہائیڈریٹ، پروٹین یا لحمیہ، چربی اور بعض معدنی اجزا شامل ہوں، متوازن کہلاتی ہے لیکن بعد میں چوہوں پر کچھ تجربات کرنے سے یہ معلوم ہوا کہ وہ ایسی 'متوازن' غذا کھانے کے باوجود بیمار پڑ جاتے ہیں اور ان میں سے بعض مر بھی جاتے ہیں۔ اس مشاہدے سے سائنس دانوں نے یہ نتیجہ نکالا کہ اس غذا کو صحیح معنوں میں متوازن بنانے کے لیے مزید کسی جزو کی ضرورت باقی ہے۔

تجربات جاری رہے اور یہ معلوم کیا گیا کہ اگر اس غذا میں تھوڑے سے دُودھ کا اضافہ کر دیا جائے تو وہ بہتر ہو جاتی ہے اور بیماری یا موت کے امکانات کم ہو جاتے ہیں، البتہ یہ بات سمجھ میں نہیں آتی تھی کہ اتنا تھوڑا سا دودھ جس میں چربی کی بہت کم مقدار شامل ہوتی ہے، غذا کو کس طرح ٹھیک کر دیتا ہے۔ رفتہ رفتہ یہ معلوم ہوا کہ چربی کے علاوہ دودھ میں نہایت خفیف مقدار میں کچھ کیمیکلز بھی شامل ہوتے ہیں۔ سائنس دانوں نے ان کو وٹامن کے نام سے پکارا۔ اُردو میں وہ حیاتین کہلاتے ہیں، کیوں کہ اُن پر ہماری حیات کا دارومدار ہے۔

ایک غلط فہمی: ہر ایک وٹامن کی اپنی انفرادی حیثیت ہے۔ ایک کی جگہ دوسرا استعمال نہیں کیا جا سکتا۔ اُن میں آپس میں کوئی کیمیائی رشتہ نہیں ہوتا، لیکن یہ قطعی ممکن ہے کہ ایک ہی غذا میں دو یا تین وٹامن ساتھ ساتھ موجود ہوں۔ گزشتہ چند برسوں میں حیاتین کی شہرت اتنی زیادہ ہوئی ہے کہ بعض لوگوں میں اُن کا شوق جنون کی حد تک بڑھ چکا ہے۔ اُن کے متعلق عوام میں اس قدر غلط فہمی پھیل چکی ہے کہ وہ کہیں کہیں فائدہ پہنچانے کے بجائے نقصان کا سبب بن گئے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ کوئی ایک غذا کھانے سے اتنا نقصان نہیں ہوتا، جتنا اُس کے علاوہ کوئی اور غذا نہ کھانے سے ہوتا ہے۔ اسی لیے اطبا متوازن غذا پر زور دیتے ہیں۔ چھلکا اُترا ہوا چاول اسی صورت میں نقصان دے گا، جب اس کے علاوہ کوئی اور چیز نہ کھائی جائے۔ صرف گوشت کھانا یا صرف دال کھانا یا صرف چربی استعمال کرنا بہرصورت غلط ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ قدرت نے بعض غذاؤں کے چھلکوں میں اُن کا جوہر پنہاں رکھا ہے اور اگر ہم چھلکا اتار دیں تو ایک اچھی غذائی شے سے محروم ہو جاتے ہیں لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آدمی اس کو کھانے سے بیمار ہو جائیگا۔ بیماری اسی وقت آتی ہے جب ہم صرف ایک ہی غذا پر جم جاتے ہیں یا چند ایسی مجبوریاں لاحق ہو جاتی ہیں کہ اس کے علاوہ کوئی اور چیز میسر ہی نہیں آتی، جیسا کہ پُرانے زمانے میں بحری سفر میں ہوتا تھا اور ملاح اسقربوط اور بیری بیری جیسے امراض میں مبتلا ہو جاتے تھے۔

بعض حیاتین اس قدر نازک ہوتے ہیں کہ وہ حرارت پا کر ضائع ہو جاتے ہیں، اسی لیے بعض سبزیوں کو کچا کھانا یا ہلکا جوش دے کر استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔ اُبلی ہوئی سبزیوں کا ذائقہ اچھا نہیں ہوتا لیکن ان کی افادیت برقرار رہتی ہے تاہم یہ شوق خبط کی حد تک نہیں پہنچنا چاہیے۔ بعض آدمی دُنیا کے تمام ذائقوں کو چھوڑ کر اُبلی ہوئی سبزیوں کے پیچھے پڑ گئے ہیں۔ بہترین غذا وہی ہے

جسے متوازن کہا جاتا ہے اور جو ایک جزو کے پیدا کردہ نقصان کی تلافی دوسرے جزو سے کر دیتی ہے۔ نقصان اسی صورت میں ہوتا ہے جب ہماری غذا میں ضروری حیاتین کی کمی رہتی ہے۔

متوازن غذا کی اہمیت : ہماری صحت کو برقرار رکھنے کے لیے جن حیاتین کی اشد ضرورت ہے اُن کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ ایک سادہ اور متوازن غذا میں تقریباً تمام ضروری حیاتین موجود ہوتے ہیں۔ ہمارا یہ خیال کہ ہم حیاتین جس قدر زیادہ مقدار میں کھائیں گے اتنے ہی زیادہ تن درست ہو جائیں گے، سراسر غلط ہے۔ اگر ہم مچھلی کا تیل، کچی سبزیاں اور دودھ زیادہ مقدار میں استعمال کرنے لگیں تو حیاتین کی زیادہ مقدار میسر آئے گی لیکن اس سے صحت میں کوئی غیر معمولی اضافہ نہیں ہوگا۔ ہر شخص اپنی جسامت اور پیدائشی جُثّے کے مطابق ان کی ایک معیّنہ مقدار ہضم کر سکتا ہے اور اس سے فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ آدمی صرف حیاتین پر زندہ نہیں رہ سکتا۔ بعض آدمی اُن کی دُھن میں متوازن غذا کے دیگر اجزا کی طرف سے بے پروائی برتنے لگتے ہیں۔

حیاتین کے متعلق دوسری غلط فہمی یہ ہے کہ حرارت اُن کے لیے سخت مضر ہے اور یہ کہ اگر ہم وحشی انسانوں کی طرح ہر غذا کو پکائے بغیر استعمال کرنا شروع کر دیں تو ہماری صحت بہت عمدہ ہو جائے گی۔ تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ تمام حیاتین حرارت پاتے ہی ضائع نہیں ہوتے۔ پکی ہوئی غذاؤں میں بھی بہت سے وٹامن باقی رہتے ہیں، مثلاً حیاتین ا، ب اور د حرارت کی کافی مقدار برداشت کر سکتے ہیں۔ اُن میں کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوتی، نہ ہی اُن کی افادیت میں کوئی فرق آتا ہے۔ وٹامن ج حرارت پہنچنے سے ضائع ہو جاتا ہے، لیکن وہ ایسی چیزوں میں پایا جاتا ہے جنھیں پکانے کی ضرورت نہیں پڑتی، مثلاً نارنگیاں، سنترے، انگور اور سلاد وغیرہ۔ وہ ٹماٹروں میں بھی پایا جاتا ہے جنھیں اکثر کچا کھایا جاتا ہے۔

آئیے اب یہ دیکھیں کہ مختلف حیاتین کا ہماری صحت پر کیا اثر پڑتا ہے، اور وہ کن کن غذاؤں میں پائے جاتے ہیں۔

حیاتین کی مختلف قسمیں : سب سے پہلے وٹامن 'اے' یا 'ا' دریافت کیا گیا تھا۔ وہ مکھن، جانوروں کی چربی اور سبز ترکاریوں میں پایا جاتا ہے۔ گاجر کو جو جزو گلابی رنگت بخشتا ہے، اس سے یہ وٹامن جدا کیا گیا ہے۔ بیماریوں کی روک تھام کے لیے وہ نہایت مؤثر ہے۔ نزلہ زکام اور سردی کو دور کرنے کے لیے اکثر اُسے تجویز کیا جاتا ہے، خاص طور سے بچّوں کے لیے۔ وہ جسم کی بالیدگی کے لیے ضروری ہے، لیکن اس کا خاص کام یہ ہے کہ وہ ہمارے خُلیوں کو تحریک کرتا ہے اور منھ، حلق اور ناک کی جھلیوں کو تقویت دیتا ہے۔ مچھلی کے تیل میں اس کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ وٹامن سب سے پہلے ۱۹۳۷ء میں سوئٹزرلینڈ میں اصلی صورت میں تیار کیا گیا تھا۔

وٹامن بی یا ب بیری بیری بیماری کے علاج کے دوران اتفاقیہ طور پر دریافت ہوا۔ یہ مرض عام طور پر مشرقی ممالک میں پھیلتا ہے۔ اس وٹامن کی کمی سے انسان کا وزن کم ہونے لگتا ہے اور بعض اعصابی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کی کئی قسمیں ہیں، جنھیں بی وَن، بی ٹو وغیرہ اعداد سے ظاہر کیا جاتا ہے۔ بی وَن مٹر، سیم وغیرہ کی پھلیوں، خمیر، اناج اور کلیجی میں پایا جاتا ہے۔ اس کی کمی سے آدمی کو بھوک کم لگتی ہے، کچھ کھانے کو جی نہیں چاہتا۔

وٹامن 'سی'، یا ج لیموں کے عرق میں افراط سے موجود ہے۔ پرانے زمانے میں مغربی ملاحوں کو جب اسقربوط کا مرض لاحق ہوا تو انھوں نے یہ عرق استعمال کرنا شروع کیا اور اس موذی مرض سے نجات پائی۔ لیموں کے علاوہ یہ وٹامن تمام ترش پھلوں اور آل میں پایا جاتا ہے۔ وہ ہمارے دانتوں کی صحت برقرار رکھنے، جریانِ خون کا سدِّباب کر اور جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے ضروری سمجھا جاتا ہے، خاص طور سے تپِ دق سے بچانے کے لیے۔ یہ وٹامن ۱۹۱۳ء میں دریافت ہوا تھا۔

تمام حیاتین میں سب سے زیادہ دل چسپ وٹامن 'ڈی' یاد ہے، جو مچھلی کے تیل می وٹامن 'اے' کے علاوہ کثرت سے پایا جاتا ہے۔ وٹامن ڈی مچھلی کے تیل کے علاوہ دھوپ بالائے بنفشی شعاعوں میں بھی موجود ہوتا ہے۔ وہ سوکھے کے مرض کو روکتا ہے، اسی بچّوں کے لیے اس کی ضرورت و اہمیت مسلّمہ ہے۔

وٹامن 'ای'، عورتوں کے لیے زیادہ مفید ہے، کیونکہ وہ بانجھ پن کو روکتا ہے۔ اس کمی سے حیوانات میں تولید کا سلسلہ منقطع ہو جاتا ہے۔ تجربات شاہد ہیں کہ اس کی اضا مقدار سے اسقاطِ حمل کی شکایت دور ہو گئی ہے۔ اس کے علاوہ عام صحت کو برقرار اور جسم میں قوتِ مدافعت پیدا کرنے کے لیے بھی یہ وٹامن مفید ہے۔

ان تمام حیاتین کے علاوہ اب اور بھی بہت سے وٹامن دریافت کیے جا چکے ہیں لیکن عام طور سے دودھ، خمیر، انڈے، مکھن اور کلیجی وغیرہ حیاتین کے اچھے مخزن کیے جاتے ہیں اور اگر ہم اپنی غذا میں توازن کا خیال رکھیں تو ہم بہت سی بیماریوں رہیں گے۔ حیاتین کی اہمیت مسلّمہ ہے۔ اس کے باوجود ہماری صحت کے لیے تھ مقدار میں درکار ہوتے ہیں کہ مشکل ہی سے اس بات کا یقین آتا ہے۔ اگر ہم انھیں ز مقدار میں استعمال کریں گے تو جسم اضافی مقدار کو خارج کر دے گا۔

دودھ پیتے بچے کیوں روتے ہیں؟

اکثر جب شیر خوار بچہ سوتے سوتے جاگ کر رونے لگتا ہے تو بعض اوقات نئی ناتجربہ کار ماں ضرورت سے زیادہ پریشان ہو جاتی ہے، چوں کہ رونا یا چیخ اُٹھنا ہی ایک واحد طریقہ ہے جس سے بچہ اپنی ضروریات یا بے چینی کا اظہار کرسکتا ہے، اس لیے ماں... گھبرا جاتی ہے کہ کیا بات ہے؟ ماں خیال کرتی ہے کہ دودھ پینے کے بعد پیٹ بھرے بچے کو آرام سے سو جانا چاہیے اور جاگ اُٹھنے پر ہمیشہ پُرسکون رہنا چاہیے۔

درحقیقت رونا ہی بچہ کا وہ اشارہ یا علامت ہے جس کے ذریعہ وہ ماں کو متوجہ کرسکتا ہے، لیکن ممکن ہے کہ گاہے اس کا رونا محض کسی نہایت خفیف سی بے آرامی یا تکلیف کی وجہ سے ہو اور یہ ضروری نہیں کہ بچہ ہر بار بھوک یا شدید درد کی موجودگی کی وجہ سے ہی روتا ہو۔ ممکن ہے کہ اُسے اب نیند نہیں آرہی ہو اور وہ گود میں لیے جانے اور رفاقت کی آرزو کرتا ہو۔ شیر خوار بچہ ہمیشہ بستر میں پڑا رہنا پسند نہیں کرتا، بلکہ ماں کے پاس رہنا چاہتا ہے، یا ممکن ہے کہ اس کا رونا اس وجہ سے ہو کہ وہ ایک حالت میں پڑا رہنے سے تھک گیا ہے اور کروٹ بدلنا چاہتا ہے، یا شاید اُس کے کپڑے تر ہو گئے ہیں اور ایک خشک نہالچہ کی ضرورت ہے، لیکن بچہ کا بار بار یا زیادہ دیر تک روتے رہنا اچھی چیز نہیں اور ماں اُسے پُرسکون رکھنے کے لیے بے چین رہتی ہے۔ رونے کا اصلی سبب معلوم نہ ہو تو بھی اگر ماں اُسے گود میں اُٹھالے تو وہ تسکین محسوس کرتا ہے اور رفتہ رفتہ ماں اس کے رونے کا سبب پہچان سکتی ہے۔

ابتداءً بچہ کا رونا، خواہ وہ کسی سبب سے ہو، ایک ہی طرح کا معلوم ہوتا ہے، مگر متعدد امکانی اسباب پر غور کرنے کے بعد آپ مختلف قسم کے رونے کو پہچان سکتے ہیں:

۱۔ دودھ پی لینے کے بعد سب ہی بچے فوراً نہیں سو جاتے ہیں بعض تقریباً ہمیشہ چند منٹ تک اضطراری حرکتیں کرتے رہتے ہیں، اس لیے پانچ دس منٹ تک انتظار کیجیے اور دیکھیے کہ بچہ پُرسکون ہو جاتا ہے یا نہیں؟ اب اگر رونا موقوف نہ ہو تو اُسے اُس کے بستر ہی میں ذرا دیر تھپتھپاتے رہیے۔ اگر وہ اس سے چُپ نہ ہو تو اُسے گود میں اُٹھا لیجیے اور تسلی دیجیے۔ اتنی دیر میں اکثر اُسے پیشاب یا پاخانہ ہو جاتا ہے اور پھر وہ پُرسکون ہو جاتا ہے۔ بہرحال ذرا دیر تک انتظار کرکے دیکھ لینے میں کچھ نقصان نہیں۔

۲۔ دودھ پی لینے کے بعد کوئی بچہ گہری نیند سو جاتا ہے اور پھر آدھ گھنٹے کے بعد چیخ اُٹھتا اور رونے لگتا ہے۔ غالباً اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ دودھ کے ساتھ اندر گئی ہوئی ہوا سب خارج نہیں ہوئی ہے اور ریاحی درد پیدا ہو رہا ہے۔ اُسے اُٹھا لیجیے اور ایسی وضع میں رکھ کر تھپتھپاتے رہیے کہ جس سے ہوا آسانی سے نکل جائے۔ پھر اُسے بہت جلد لٹانے کی کوشش مت کیجیے، لیکن اگر اُسے قولنج جیسا درد ہے تو ایسی آسان ترکیبوں سے افاقہ نہ ہوگا۔ (قولنج کے لیے خاص تدبیروں کی ضرورت ہے جس کی تفصیل آگے ہے)

۳۔ اگر بچہ کو دودھ پلانے کے بعد دو یا ڈھائی گھنٹے گزر چکے ہیں تو اس کا امکان ہے کہ اب وہ بھوکا ہے۔ اگر وہ بھوکا ہے تو وہ گود میں اُٹھائے رکھنے سے سکون نہیں محسوس کرے گا، بلکہ پیچ و تاب کھاتا ہوا ادھر اُدھر مُنہ پھیر کر (گویا ماں کے دودھ یا چُسنی کی تلاش میں) کلبلاتا ہوا بے چین رہے گا۔

۴۔ بعض بچے پیشاب سے تر ہو جانے کے بعد بے چین رہتے ہیں مگر جب اُن کے کپڑے بدل دیے جائیں تو پُرسکون ہو کر سو جاتے ہیں۔ بعض بے چین بچے تھوڑا گرم پانی پلا دینے کے بعد پُرسکون ہو جاتے ہیں بعض زیادہ گرمی یا زیادہ سردی لگنے سے بے آرامی ظاہر کرتے ہیں۔ ایسی سب چیزوں کا بہ آسانی اندازہ کیا جاسکتا ہے

۵۔ بہت سے بچے پلنے یا گود میں جھلانے سے، یا موٹر یا بچہ گاڑی میں لٹا کر لے جانے سے جلد میٹھی نیند سو جاتے ہیں۔ بعض نازک مزاج بچے ماں یا باپ کے پاس آکر سکون محسوس کرتے ہیں بعض گنگنانے یا لوریوں سے چُپ ہو کر سو جاتے ہیں۔

الغرض ننھا بچہ زیادہ عمر والے افراد سے زیادہ مختلف المزاج اور نازک دماغ ہو سکتا ہے اور اکثر تجربہ کار ماں اُسے بہلا کر پُرسکون کر سکتی ہے۔ دن میں کئی بار پانچ دس منٹ تک بچے کا رونا کوئی غیر معمولی یا مُضر چیز نہیں ہے لیکن اگر بچہ زیادہ دیر روتا ہے تو طبی مشورہ لینا چاہیے۔

پاکستان کی معاشی ترقی کے لئے
چھوٹی اور بڑی صنعتوں کی
متوازن ترقی ضروری ہے۔
اشیائے صَرف کی وسیع پیمانے پر
پیداوار میں جو دُشواریاں پیش آتی
ہیں جدید صنعتی مشینیں ان کا
بہترین حل ہیں۔
چھوٹی صنعتیں موروثی فنون لطیفہ کی
پرورش و سرپرستی کرنے کے علاوہ
فنکاروں اور دستکاروں کیلئے وسیع
ذرائع روزگار مہیا کر کے زندگی کے
معیار کو بلند کرتی ہیں۔

معاشی خوشحالی کی مضبوط بنیادیں !

آج تک پی۔آئی۔ڈی۔سی کی کوششیں
صرف بڑی صنعتوں کے فروغ تک ہی
محدود تھیں لیکن اب مغربی پاکستان
صنعتی ترقیاتی کارپوریشن کو چھوٹی
صنعتوں کی جدید طریق پر ترقی کی
ذمہ داری بھی سونپ دی گئی ہے۔
یہ صنعتیں بھی اہل ملک کی خوشحالی کیلئے
پوری طرح کارگر ہونی چاہئیں۔
مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن
اس فرض پر اپنی گذشتہ کامیاب
روایات کے مطابق مستعد ہے۔

مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن
کی نئی اور اہم مہم
چھوٹی اور بڑی دونوں
صنعتوں کی
یکساں ترقی

WEST PAKISTAN INDUSTRIAL DEVELOPMENT CORPORATION · KARACHI ·

مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن

پانی ـــــ مایۂ حیات

ایس جیمس

فراوانیٔ آب

یہ ایک اعجوبۂ قدرت ہے کہ دُنیا کی ایک پیچیدہ ترین شے ـــــ "مخزنِ مایہ" یا اوّلین مادۂ حیات ـ بیشتر پانی سے مُرکب ہے ـ بالغ آدمی کا جسم تقریباً ۶۷ فی صدی پانی ہے ـ نوزائیدہ بچے ۷۷ فی صدی اور انسانی جنین ۹۰ فیصدی پانی ہے ـ مگر جسم کے اندر یہ سب پانی کہاں ہوتا ہے؟ ان فی صد تعدادوں کو دیکھ کر تو گمان ہوتا ہے کہ جسم کو ذرا سی خراش لگتے ہی یہ پانی گویا ٹپکنے لگے گا ـ اُسی طرح جس طرح کہ ایک درز دار نل سے پانی کا ٹپکاؤ ہونے لگتا ہے ـ دراصل واقعہ یہ ہے کہ جسم کے اس پانی میں کا ۵ فی صد حصّہ خون کے اندر مستقر رکھتا ہے، لیکن بیشتر حصّہ اُن کروڑوں کھرب خلیوں کے اندر (۵۳ فی صد) یا اُن کے درمیان (۱۵ فی صد) پھنسا ہوا رہتا ہے، جن سے انسانی ساخت مرکّب ہوتی ہے ـ پھر پانی کی ایک مخلوط مقدار (تقریباً ۱۰ فی صد) جسم کی مختلف تجاویف میں موجود ہوتی ہے ـ لہٰذا پانی سے تمام تر شرابور ہونے کے باوجود ہم حقیقتاً اُسی طرح آبی ہیں جس طرح کشتیٔ نوح پر کے دوسرے حیوانات تھے ـ

پھر ہمیں اپنے نباتاتی دوستوں کو بھی نہیں بھولنا چاہیے، جو ہم سے بھی زیادہ تر بتر ہیں ـ مثلاً ککڑی ہی کو دیکھیے، جو تقریباً ۹۸ فی صد پانی ہی پانی ہے ـ

کیا اس کا یہ مطلب ہے کہ آغازِ حیات ابتداءً سمندر سے ہوا؟ یقیناً قرائن سے تو یہی معلوم ہوتا ہے ـ بالخصوص اس وجہ سے کہ سمندری پانی میں معدنی مادّے کا تناسب وہی ہوتا ہے، جو ہمارے جسم میں پایا جاتا ہے ـ

مسلسل حرکت

اس طرح کرۂ زمین پر کے تمام زندہ خلیے گویا ایک سمندر سے گھرے ہوئے سرگرمِ حیات ہیں ـ جس طرح کہ چھوٹے بڑے سمندروں، دریاؤں، جھیلوں اور تالابوں وغیرہ میں کا پانی غیر متحرک نہیں ہوتا ہے، اُسی طرح ہمارے جسم میں کا پانی بھی رکود پذیر یا ٹھہرا ہوا نہیں رہتا ہے ـ خون سے پانی چھن چھن کر خلیوں کے درمیان کے پانی میں جاتا رہتا ہے اور خلیوں کے درمیان کا پانی غشائے خلوی میں سے چھن چھن کر اندر کے پانی میں چلا جاتا ہے ـ اس کے برعکس خلیے میں سے پانی نکل کر بین خلوی پانی میں مل کر پھر وہاں سے نکل کر خون کے اندر کے پانی میں شریک ہو جاتا ہے ـ

توازن واعتدال

مگر صریحاً، مخالف سمتوں میں پانی کی یہ مسلسل نقل و حرکت نہایت ضبط و نظم کے ساتھ عمل میں آتی ہے، کیوں کہ اِن تینوں "خانوں" یا الگ الگ حصّوں کے اندر پانی کی موجودہ مقدار ہر لحظہ حیرت ناک طور پر "مستقل" یعنی بجنسہٖ قایم و ثابت رہتی ہے ـ ماہرینِ فعلیات اس شان دار تکمیل یافتہ بہاؤ کو "توازنِ آبی" یا "اعتدالِ آب" کے نام سے یاد کرتے ہیں ـ مگر حالتِ توازن قائم رہنے کے لیے ضروری ہے کہ جتنا پانی جسم سے خارج ہو، اُتنا ہی اُسے واپس پہنچ جائے ـ

جسم سے روزانہ تین کوارٹ پانی خارج ہوتا ہے

ایک مثالی دن میں آدمی کے جسم سے ۳ کوارٹ پانی (ایک کوارٹ ربع گیلن یا تقریباً ایک سیر) خارج ہوتا ہے ـ پیشاب کے ذریعہ سے ۲ کوارٹ جلد سے ایک پنٹ یا ڈیڑھ پاؤ، پھیپھڑوں سے ½ پنٹ، براز سے

$\frac{1}{5}$ پنٹ - خارج شدہ مقدار کی بازیری تخمیناً حسب ذیل ہوتی ہے: مائعات (۲ کوارٹ)، غذا میں ملا ہوا پانی $1\frac{1}{2}$ پنٹ اور تکسیدی پانی $\frac{1}{2}$ پنٹ تکسیدی پانی وہ ہے، جو غذا کے جلنے سے پیدا ہوتا ہے۔ جلنے میں پانی مرکب سے علیٰحدہ ہوتا ہے یا رہا ہوتا ہے، یعنی وہ ہائڈروجن جو غذا میں ہوتی ہے، ہوا میں کی آکسیجن کے ساتھ آمیز ہو جاتی ہے اور اس آمیزش سے پانی بن جاتا ہے۔

جانداروں میں پانی کی رسد بہت مختلف ہوتی ہے۔ اس رسد کی مقدار نہ صرف جانور کی جسامت کے لحاظ سے بلکہ ایک ریاضی ضابطہ کے مطابق متعین ہوتی ہے۔ اسی طرح عضویہ اپنے وزن کے برابر پانی کی مقدار اخذ کرنے میں جو وقت لیتا ہے، وہ بھی خالی از دلچسپی نہیں: اس کے لیے ایک چوہیا پانچ دن لیتی ہے، گائے دو ہفتے، اونٹ تین مہینے، کچھوا ایک سال اور حضرتِ انسان ایک ماہ۔ لیکن ناگ پھنی ________ ان سب کو مات دیتی ہے۔ وہ ۲۹ سال لیتی ہے۔

حالتِ عدم توازن یا بے اعتدالی خطرناک ہے

طبعی جسم ایک دقیق التوازن اور حیویت یافتہ مجسمۂ آب ہے۔ اسی واسطے ہمارے بہت سے امراض و عوارض عدم توازنِ آب سے راست یا بالواسطہ تعلق رکھتے ہیں۔ مثلاً فشل پذیر قلب کے مریض میں ایک اہم اور خاص علامت اُدیما (بھربھری سوجن) ہوتی ہے، جو جسمانی بافتوں میں پانی جمع ہو جانے سے پیدا ہو جاتی ہے۔ اس پانی بھری حالت میں اکثر جان کا خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ لہٰذا اس کا تدارک مدر بول ادویہ سے کیا جاتا ہے۔ یہ گُردے کو تحریک پہنچانے والی دوائیں پیشاب کی مقدار کو بڑھا کر رکودی پانی کو خارج کر دیتی ہیں۔ بعض ایسی دوائیں اتنی قوی الاثر ہوتی ہیں کہ ان کی ایک ہی پچکاری سے ۱۵ کوارٹ پانی خارج ہو سکتا ہے۔

آبی فتور کی ایک نمایاں مثال آنکھ کی ایک خطرناک بیماری "گلاکوما" یا زرق الماء ہے، جس کو عام طور پر "کانچ بند" کہتے ہیں اور جس سے اکثر نابینائی پیدا ہو جاتی ہے۔ عجیب بات یہ ہے کہ اس حالت میں پانی کے چند ہی قطروں کے اجتماع سے معاملہ زیر و زبر ہو جاتا ہے۔ آنکھ کی پتلی کے سامنے کا ایک خانہ ("خزانۂ مقدم") "رطوبتِ مائیہ" سے بھرا ہوا ہوتا ہے، جو سو فیصد پانی ہے۔ یہ رطوبت ہمیشہ بنتی رہتی اور ایک باریک نالی کی راہ سے باہر خارج ہو جاتی ہے۔ کانچ بند کے عارضہ میں کسی وجہ سے اس رطوبت کی یہ نکاسی رُک جاتی ہے، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خزانۂ مقدم کے اندر دباؤ بڑھنے لگتا ہے۔ اگر اس دباؤ کو کم کرنے کے لیے کوئی ترکیب جلد عمل میں نہ لائی جائے تو رفتہ رفتہ دباؤ کی زیادتی اتنی شدید ہو جاتی ہے کہ اس سے عصبِ بصری مضروب اور بالآخر ناکارہ ہو جاتی ہے اور بصارت جاتی رہتی ہے۔ کانچ بند کا علاج جراحی عملیہ کے ذریعہ کیا جاتا ہے اور بعض دباؤ کم کرنے والی دوائیں بھی استعمال کی جاتی ہیں (ایک نو ایجاد اور دلچسپ دوا "ڈایاموکس" ________ ہے، جو رطوبتِ مائیہ کا بننا روک دیتی ہے اور اس طرح امتلا اور دباؤ کو کم کر دیتی ہے)۔

چند حالتیں جن میں جسم کا پانی زیادہ خارج ہو جاتا ہے اور جسم کی آبی نالیوں میں پانی کی قلت پیدا ہو جاتی ہے، یہ ہیں: شدید جریانِ خون، حرقات (جلنے کے حادثات)، قے، اسہال اور جب کہ مریض دہن کی راہ سے پانی نہیں لے سکتا ہو۔ اِن میں سے کوئی عارضہ بھی حد سے زیادہ تجاوز کر کے (عدم تدارک کی حالت میں) جسم کو ایک خشک "ریگ زار" بنا سکتا ہے۔

ایک عجیب مرض

پانی سے تعلق رکھنے والا ایک عجیب مرض "ذیابیطس غیر شکری" (پھیکی ذیابیطس) ہے۔ مشہور انسولینی ذیابیطسِ شکری کی طرح یہ حالت شکر سے کوئی علاقہ نہیں رکھتی ہے۔ لیکن پھیکی اور شکری ذیابیطس دونوں دو لحاظ سے مماثل ہوتی ہیں۔ دونوں حالتوں میں پیاس کی شدت ہوتی ہے اور پیشاب کی مقدار غیر طبعی طور پر زیادہ ہو جاتی ہے۔ پھیکی ذیابیطس میں یہ دونوں شکایتیں ناقابلِ یقین حد تک شدومد کے ساتھ پائی جاتی ہیں۔ ایسی حالتیں پائی گئی ہیں، جن میں بدقسمت مریض ۲۰ تا ۳۰ گیلن پانی ۲۴ گھنٹوں میں لیتا اور خارج کرتا رہا۔

اس پھیکی ذیابیطس کا سبب بخوبی قابلِ فہم ہے۔ ایک مرکلر کے برابر غدہ (غدۂ نخامیہ)، جو قاعدۂ دماغ میں واقع ہے، ایک خاص ہارمون (ولیسوپریشن قابضِ عروق جوہر) کا افراز کرتا ہے جو خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ یہ ہارمون گردے کے پیچیدہ تطبیقی فعل پر اثر انداز ہو کر خون میں سے اخذِ آب (پانی کو چوس کر نکال لینے) کے عمل کو مسدود کر دیتا ہے اور اس طرح پیشاب کی پیدائش کو کم کر کے بدن کے اندر پانی کو محفوظ اور باقی رکھتا ہے۔ توازنِ آب کو برقرار رکھنے کے لیے قدرت کا یہ ایک نادر و حیرت ناک طریقہ ہے۔

(باقی صفحہ ۳۴ پر)

حیاتِ رُوح

(قسط ۵)

ایم۔ اسلم

اقساطِ ماسبق میں پیش کردہ واقعات سے یہ چیز بالکل صاف ہوجاتی ہے کہ "موت" کے بعد ایک زندگی اور ہے۔ اس زندگی کا نظام کیا ہے، ماحول کیا ہے؟ اس کے متعلق ہم کچھ نہیں بتا سکتے۔ "موت" صرف ہمارے جسم کے لیے ہے، رُوح کے لیے نہیں۔ موت زندگی میں وارد ہوتی ہے۔ ایک بولتا چالتا، چلتا پھرتا انسان دیکھتے دیکھتے اس طرح خاموش ہوجاتا ہے کہ اُسے دوبارہ بُلانا ہمارے لیے ناممکن ہے۔ موت ایک ایسی نیند کا نام ہے جس سے اس دنیا میں کوئی بھی دوبارہ بیدار نہیں ہوسکتا، لیکن رُوح مرنے کے بعد جسم سے الگ ہوکر قطعی طور پر آزاد ہوجاتی ہے۔ پرندآزادی کی خوشی میں قفس سے دُور بھاگ جاتا ہے، لیکن عادتاً کبھی اس جگہ پھر آجاتا ہے جہاں وہ ایک مدّت تک مقید رہا تھا۔ یہی صورت رُوح کی ہے۔ رُوح جب جسم سے جُدا ہوتی ہے تو نہ جانے کہاں چلی جاتی ہے لیکن محققین کے قول کے مطابق وہ پھر اسی گھر میں واپس آتی ہے، جہاں وہ ایک مدت قیام کرچکی تھی۔ جیساکہ پہلے کہا جاچکا ہے، اس مسئلے کا سارا دارو مدار صرف ایک چیز پر ہے اور وہ ہے محبت۔ یہی وہ جادو ہے جو مرنے کے بعد تک اپنا اثر دکھاتا رہتا ہے۔ شاعرِ مشرق، حکیم الامت اقبالؒ کہتے ہیں:۔

مرنے والے مرتے ہیں لیکن فنا ہوتے نہیں
یہ حقیقت میں کبھی ہم سے جُدا ہوتے نہیں

ہے بقائے عشق سے پیدا بقا محبُوب کی
زندگانی ہے عدم نا آشنا محبُوب کی

اگر اس حکیمانہ نکتے پر غور کیا جائے تو "حیاتِ رُوح" کے مسئلے کو سمجھنے اور اسے حل کرنے میں بہت مدد مل سکتی ہے۔

اِن اوراق میں جتنی مثالیں اور واقعات پیش کیے گئے ہیں، اُن کے مستند ہونے پر مغرب کے علمائے روحانیات نے کبھی شک ظاہر نہیں کیا۔ اب چند ایک اور مثالیں پیش کی جاتی ہیں۔

پروفیسر ڈیل اروِن نے، جسے حیاتِ رُوح پر ایک جید عالم سمجھا جاتا ہے، اپنی شہرۂ آفاق کتاب "FOOT FALLS" کے صفحہ ۲۹۴ پر مشہور عالمِ روحانیات ڈاکٹر بینز کے حوالے سے ایک خط نقل کیا ہے۔ یہ خط کیتھولک گرجا کے ایک پادری نے ۲۰ اکتوبر ۱۸۴۲ء میں کونٹس شرلوزبری کو لکھا تھا۔ ارل آف شرلوزبری نے یہ خط ڈاکٹر بینز کو تحقیقات کے لیے بھیج دیا تھا۔

پادری نے لکھا تھا:

" جولائی ۱۸۳۰ء میں ایڈنبرا سے پرتھ شائر تبدیل ہوکر آگیا۔ آنے کے چند ہی روز بعد اس قصبے کی ایک عورت این سمپسن نے مجھے بلوا بھیجا۔ ملاقات پر اس نے مجھ سے کہا کہ میری ایک جان پہچان کی عورت تھی۔ اس کا نام ملوی تھا۔ ملوی کو مرے بہت عرصہ ہوچکا ہے، لیکن کچھ روز سے میں اُسے ہر شب اپنے کمرے میں دیکھتی ہوں۔ وہ جب آتی ہے یہی کہتی ہے کہ اس نے کسی سے تین شلنگ دس پنس قرض لیے تھے، چوں کہ وہ یہ قرض ادا نہیں کرسکی، اس لیے وہ بہت بے چین رہتی ہے۔ وہ چاہتی ہے کہ میں کسی پادری سے کہہ کر یہ قرض ادا کردوں۔ ملوی کو صرف قرض کی رقم یاد ہے لیکن جس کی وہ مقروض ہے اس کا نام پتہ یاد نہیں۔ میں نے این سمپسن سے وعدہ کیا کہ اس معاملے میں مجھ سے جو کچھ ہوسکے گا، ضرور کروں گا۔ چناں چہ میں نے اپنے حلقے میں کوشش شروع کردی۔ آخر ایک شخص سے یہ معلوم ہوا کہ ملوی ایک ایجنٹ

میں دھو کا کام کرتی تھی۔ میں نے اس رجمنٹ کا بھی پتہ معلوم کرلیا۔ یہاں ایک دکان دار تھا، جس سے رجمنٹ کے لوگ سودا سُلف خریدا کرتے تھے۔ میں اُس دکان دار سے ملا اور اس سے ملوی کے متعلق پوچھا۔ اُس نے کہا کہ ملوی کو تو مرے ایک عرصہ ہو گیا۔ میرے پوچھنے پر کہ کیا ملوی اس کی مقروض تھی؟ وہ اپنا رجسٹر اُٹھا لایا اور کچھ دیر تک ورق اُلٹ پلٹ کر دیکھتا رہا۔ ایک جگہ ملوی کے نام تین شلنگ اور دس پنس کی رقم لکھی تھی۔ میں نے اس کی اطلاع کونٹس تھرلوزبری کو کردی اور کونٹس نے وہ رقم ادا کردی۔ چند روز بعد میں اپنی سمپسن سے پھر ملا تو اس نے بتایا کہ اب ملوی کی روح اس سے ملنے نہیں آتی۔"

رابرٹ ڈیل ارون اپنی ایک اور مشہور و معروف کتاب "The Debateabir Land" (دی ڈبیٹ ایبل لینڈ) کے صفحہ ۲۷۲ پر ایک اور واقعہ بیان کرتا ہے:

"نیویارک کے ایک معزز خاندان کی ایک نوجوان لڑکی اپنی چچی کے پاس، جو دریائے ہڈسن کے کنارے ایک گاؤں میں رہتی تھی، تبدیل آب و ہوا کے لیے گئی ہوئی تھی۔ اس مکان میں ایک ایسا کمرہ بھی تھا جس میں کوئی شخص رہنا پسند نہ کرتا تھا۔ اس کمرے کے متعلق یہ مشہور تھا کہ وہاں رات کو ایک بھوت آجاتا ہے۔ اتفاق سے ایک روز کچھ مہمان آگئے اور گھر والی نے اپنی بھتیجی کی اجازت سے اس کا بستر اسی کمرے میں بچھوادیا۔ آدھی رات کے قریب لڑکی کی اچانک آنکھ کھل گئی۔ اُس نے اُس کمرے میں ایک عورت کو، جس کا لباس عام خادموں کا سا تھا، اِدھر اُدھر گھومتے دیکھا۔ لڑکی نے خوف زدہ ہوکر کمبل میں منہ چھپالیا لیکن کچھ دیر بعد جب اس نے کمبل سے جھانک کر دیکھا تو کمرہ خالی تھا۔

"دو چار روز بعد وہ لڑکی (خاندان اور لڑکی کا نام مصلحتاً نہیں بتایا گیا) اپنے گھر واپس آگئی۔ گھر واپس آنے کے چند روز بعد اُس لڑکی کو اپنے ملنے والوں میں سے ایک کے ہاں رُوحانیت کے متعلق کچھ تجربات یا عمل دیکھنے کا اتفاق ہوا۔ یہاں میڈیم (معمول) کے توسّل سے ارواح کو طلب کیا جاتا تھا۔ ایک رُوح نے اپنا نام سرح کلیرک بتایا۔ سرح کلیرک نے کہا کہ وہ ایک شریف گھرانے میں ایک خادمہ کی حیثیت سے کام کرتی تھی۔ (یہ اُسی عورت کا گھر تھا، جو دریائے ہڈسن کے کنارے ایک گاؤں میں رہتی تھی۔)

"اُسے چوری کی بُری عادت تھی۔ وہ اکثر گھر سے چیزیں چُرا لیا کرتی تھی۔ چوں کہ وہ بڑی دیانت دار سمجھی جاتی تھی، اِس لیے اس پر تو کسی کو شک نہیں ہوتا، دوسرے ملازموں کی شامت آجاتی۔ سرح کلیرک نے کہا کہ اس نے کئی بار چاہا کہ وہ اپنے گناہوں کا اقبال کرلے اور گھر والی سے معافی مانگ لے، لیکن اسے جرأت نہ ہوتی۔ آخر اس کی موت آگئی۔ مرنے کے بعد وہ عموماً رات کو اس کمرے میں آیا کرتی تھی۔ ایک روز یہ مس (وہی لڑکی) اس کمرے میں سوئی تھیں۔ میں چاہتی تھی کہ مس صاحبہ سے کچھ کہوں، لیکن وہ ڈر گئیں۔ مس صاحبہ اس وقت یہاں موجود ہیں۔ اگر وہ اپنی چچی سے کہہ کر معافی دلادیں تو شاید اسے (سرح کلیرک) کو بھی اطمینان اور سکون حاصل ہوجائے۔

" اس واقعے کے بعد وہی نوجوان لڑکی اپنی چچی سے ملی اور اس سے 'سرح کلیرک' کے بارے میں معلوم کیا تو اس نے تائید کی کہ سرح کلیرک بہت روز اس کے ہاں ملازم رہی تھی۔ جب اس لڑکی نے سرح کلیرک کی رُوح کا ذکر کیا تو بوڑھی خاتون نے ہنس کر کہا، 'اچھا میں نے سرح کلیرک کو معاف کیا۔'

اس واقعے کے بعد اس گھر والوں کو کسی بھوت یا رُوح نے پھر پریشان نہ کیا۔ رابرٹ ڈیل ارون لکھتا ہے کہ یہ ایک ایسا واقعہ ہے جس کی صداقت کی میں قسم کھانے کو تیار ہوں۔

اس قسم کے واقعات کثرت سے موجود ہیں، جن سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ "ارواح" خواب یا بیداری کی حالت میں لوگوں سے مل کر اپنی مشکلات بیان کرتی ہیں، اور جب اُن کی درخواست منظور ہوجاتی ہے تو پھر اُن کا آنا جانا بھی بند ہوجاتا ہے۔

فرانس کا ایک نامی گرامی آدمی (نام نہیں دیا گیا) ۱۹ر جولائی ۰۰ کا ایک واقعہ بیان کرتا ہے:

"گزشتہ سال میری بچّی کا انتقال ہوگیا۔ اس سے پہلے میرا ایک جوان بیٹا جنگِ عظیم میں مادرِ وطن پر قربان ہوچکا تھا۔ قدرتی طور پر مجھے اپنے بچّوں کے مرنے کا بہت غم تھا۔ ایک روز میرے خاندان کی ایک عورت مجھ سے ملنے آئی اور مجھ سے کہا کہ تم اپنے بچّوں کے لیے مغموم مت رہا کرو۔ تمھارے دونوں بچّے بہت خوش ہیں اور بڑے مزے سے رہتے ہیں۔ تمھاری بیٹی چند روز ہوئے مجھ سے ملی تھی۔ وہ کہتی تھی کہ میرے ابّا جان سے کہو کہ وہ اتنے دلگیر نہ رہا کریں۔ ہاں انھیں ایک وعدہ یاد دلا دینا جو غالبًا وہ بھول گئے ہیں۔ مجھے فوراً یاد آگیا کہ میری بچّی جن دنوں بہت بیمار تھی اور اس کے بچنے کی کوئی امید نہ تھی، تو میں نے اس کے کہنے پر یہ وعدہ کیا تھا کہ اگر وہ مرگئی تو میں ہر روز دس منٹ اس کے لیے دُعا کیا کرونگا۔ کچھ روز تو میں برابر دُعا مانگتا رہا، پھر اور مصروفیتوں کی وجہ سے دھیان نہ رہا لیکن میں حیران تھا کہ اس دُنیا میں تو میرے اور میری بچّی کے سوا اور کسی کو یہ معلوم نہ تھا کہ ہم باپ بیٹی میں کیا وعدہ ہوا تھا، اس عورت کو کیسے معلوم ہوگیا۔ ضرور میری بچی کی رُوح اس سے ملی ہوگی۔"

یہ واقعہ اخبارات میں شائع ہوا تو اس پر ایک اعتراض یہ بھی کیا گیا کہ ہوسکتا ہے کہ لڑکی کے باپ کو اچانک اپنے وعدے کا، جو اس نے اپنی بچّی سے کیا تھا، خیال آگیا ہو، اور جس عورت نے اس سے مل کر اسے اس کی بچّی کا پیغام دیا ہو، اُس نے بھی مشق سے یا قوتِ خیال سے باپ کے دل کی بات معلوم کرلی ہو۔

اس میں شک نہیں کہ یہ اعتراض بھی وزن سے خالی نہیں لیکن پیغام دینے والی عورت کو تو سرے سے ہی روحانیات سے کوئی دل چسپی نہیں پھر متوفیہ کے باپ سے اس کی اتّفاقیہ ملاقات نہیں ہوتی، بلکہ وہ اپنے گھر سے چل کر بیٹی کا پیغام باپ کو پہنچانے آتی ہے۔ اس لیے یہ تسلیم کرنے میں کہ یقینًا بیٹی نے دوسری دنیا سے باپ کو پیغام بھیجا تھا، عقلِ سلیم کے لیے شک کرنے کی کوئی گنجائش نہیں۔ اگر یہ مان لیا جائے کہ پیغام لانے والی عورت کی مخفی طاقت سے دوسروں کے خیالات معلوم کرسکتی تھی تو وہ بیٹی اور باپ کے درمیان جو وعدہ ہوا تھا وہ کیوں معلوم کرسکی ؟

"حیاتِ رُوح"، پر ایک مشہور کتاب "آفٹر ڈیتھ وہٹ" (After Death What?) میں ایک اس سے بھی عجیب واقعہ بیان کیا گیا ہے (مقامات کے نام مجھے یاد نہیں رہے۔ اصل کتاب میں دیکھے جاسکتے ہیں) واقعہ یہ ہے :

"کسی قصبے میں ایک غریب جوان آدمی اپنی بہن کے ساتھ رہتا تھا۔ یہ نوجوان انگور کی کاشت کا کام خوب جانتا تھا۔ ایک روز کسی دوسری جگہ سے ایک آدمی اس کے پاس آیا، اور اُسے ملازم رکھ کر ساتھ لے گیا۔ کچھ عرصے تک وہ ماہ بہ ماہ اپنی بہن کے اخراجات کے لیے کچھ رُپے بھیجتا رہا، اور خط بھی لکھتا رہا۔ لیکن کچھ عرصے بعد رُپے اور خط آنا بند ہوگئے۔ ایک روز وہ لڑکی بیٹھی اپنے بھائی کے متعلق ہی سوچ رہی تھی کہ اچانک اس کا بھائی اندر آیا اور کہا،

'آج تین مہینے ہوئے، جس شخص کے ساتھ میں گیا تھا، کچھ تنخواہ کے متعلق میرا جھگڑا ہوگیا۔ میرا آقا باورچی خانے میں چھُری سے گوشت کاٹ رہا تھا۔ اچانک اس نے چھُری میرے سینے میں گھونپ دی۔ میرا سر جسم سے علیحدہ کرکے باورچی خانے میں گڑھا کھود کر دفن کردیا۔ اور لاش کے تین ٹکڑے کرکے تین علیحدہ علیحدہ کمروں میں دبا دیے۔ میرے آقا کا گھر بلوط کے ایک عظیم پیڑ کے پاس ہے۔'

اتنا کہہ وہ نوجوان لڑکا کے دیکھتے دیکھتے وہیں کہیں غائب ہوگیا۔ لڑکی خوف زدہ ہوکر زور زور سے رونے لگی۔ آواز سن کر آڑوس پڑوس سے دو چار آدمی آگئے۔ لڑکی نے بھائی سے جو کچھ سُنا تھا اُن لوگوں کو بھی سُنا دیا۔ قصبے کا پادری دو چار آدمیوں اور لڑکی کو ساتھ لے کر اس گاؤں میں، جہاں اس کا بھائی ملازم تھا، آیا۔ رُوح یا بھوت کی اطلاع کے مطابق گاؤں میں بلوط کا ایک بہت بڑا پیڑ تھا، اور اس کے قریب ہی وہ مکان تھا جس کا لڑکی کے بھائی نے پتہ بتایا تھا۔ جب گھر کے مالک سے لڑکے کے بارے میں پوچھا گیا تو اس نے کہا کہ وہ دو تین مہینے ہوئے ملازمت چھوڑ کر جاچکا ہے، لیکن لڑکی کی اطلاع کے مطابق جب باورچی خانے کا فرش کھودا گیا تو لڑکے کا سر مل گیا۔ اسی طرح

جسم کے تین ٹکڑے تین کمروں سے مل گئے۔ قاتل نے اپنے جرم کا اقبال کرلیا۔"

کیا یہی ایک واقعہ "حیاتِ رُوح" کے ثبوت کے لیے کافی نہیں؟ اب ایک تاریخی شہادت سنیے:

"۱۲ فروری ۱۵۵۴ء میں انگلستان کے مشہور شاہی زنداں ٹاور آف لنڈن میں لیڈی جین گرے اور اس کے نوجوان شوہر لارڈ گلڈ فورڈ ڈڈلے کو ملکۂ انگلستان میری نے ذاتی کاوش کی وجہ سے قتل کروادیا تھا۔ قتل کے دن جب لارڈ ڈڈلے کی جوان اور حسین بیوی لیڈی جین گرے کے قتل کا انتظام کیا جارہا تھا، لارڈ ڈڈلے چلتے چلتے وہاں رک گیا اور بڑی حسرت سے اس مقام کی طرف دیکھتا رہا، پھر محافظ دستے کے سپاہیوں سے کہا،

'اگر آپ میری بیوی کے قتل کے وقت موجود ہوں تو اُس سے کہہ دیں، میں اس کے قتل کے وقت اس کے پاس موجود رہوں گا۔'

"لارڈ گلڈ فورڈ ڈڈلے کو ٹاور میں دن کے نو بجے قتل کردیا گیا اس کے آدھ گھنٹے بعد لیڈی جین گرے کو مقتل میں لایا گیا۔ لیڈی جین گرے بڑے اطمینان کے ساتھ لکڑی کے اس ٹکڑے کے پاس، جہاں جلاد کندھے پر کلہاڑا رکھے کھڑا تھا، جاکر کھڑی ہوگئی اور مرنے کی تیاری کرنے لگی۔ اچانک وہ کچھ پریشان سی ہوکر اِدھر اُدھر دیکھنے لگی۔ محافظ سپاہیوں کے افسر نے، جو وہی تھا، جو لارڈ ڈڈلے کے ساتھ موجود تھا، بڑے ادب سے پوچھا،

'محترمہ! کیا بات ہے؟'

لیڈی جین گرے جواب دیا،

'میرا شوہر ابھی ابھی یہاں کھڑا تھا۔'

اس وقت اُس افسر کو لارڈ ڈڈلے کا پیغام یاد آگیا لیکن اُس وقت اس نے خاموش رہنا ہی مناسب سمجھا۔"

(ماخوذ ہسٹری آف دی ٹاور آف لنڈن)

مذکورہ بالا بیانات سے ایک بات قطعی طور پر ثابت ہوتی ہے یعنی جن لوگوں نے یہ واقعات بیان کیے ہیں، انھوں نے جو کچھ دیکھا اور سُنا تھا، اور جن کو دیکھا اور جن سے سُنا تھا، وہ ان کے دیکھے بھالے تھے۔ جب ہم یہ تسلیم کرتے ہیں کہ انسان مرنے کے بعد اس دنیا میں دوبارہ زندہ نہیں ہوتا، بلکہ اس کا جسم مٹی میں مل کر مٹی ہوجاتا ہے تو سوال یہ ہے کہ واقعات بیان کرنے والوں نے جن لوگوں کو دیکھا اور باتیں سُنیں، وہ کیا تھے۔ تو اس کا صرف ایک ہی جواب ہوسکتا ہے:
"**ارواح**" اور اگر ہم ان واقعات کی صداقت کو تسلیم کرتے ہیں تو پھر کوئی وجہ نہیں کہ ہم "حیات بعد الممات" کا نظریہ تسلیم نہ کریں۔

(باقی باقی)

بقیہ پانی —— مایۂ حیات

چناں چہ جب پانی کی اخذ کردہ (چوسی ہوئی) مقدار میں کوئی کمی ہوجاتی ہے، تو ایسی صورت میں دماغ غدۂ نخامیہ کو یہ پیغام (تحریک) بھیجتا ہے کہ اس جوہر قابض کی زیادہ مقدار پیدا کی جائے۔ اس کے برعکس، جب اخذِ آب حد سے زیادہ ہوجاتا ہے، تو دماغ کوئی پیغامات نہیں بھیجتا ہے۔

اب، پھیکی ذیابیطس میں یہ ہوتا ہے کہ غدۂ نخامیہ تک عصبی پیغامات پہنچانے والا راستہ (عصبی رہ گزر) کسی سبب سے انحطاط پذیر یا ناقص و فرسودہ ہوجاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ضابطہ ہارمون کم ہوجاتا ہے، اُس کی کمی یا غیر موجودگی کی وجہ سے پیشاب کی پیدائش بے لگام طور پر کسی روک ٹوک کے بغیر حد سے زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کا ڈرامائی ثبوت اس طرح ملتا ہے کہ مریض کو یہ ہارمون دینے سے فوراً ضابطہ بول اثر ظاہر ہوتا ہے۔ اگر مریض اس ضابطہ ہارمون کو حسب تجویز طبیب باقاعدہ مقدار میں مسلسل استعمال کرتا رہے، تو نہ تو اُس کو پیاس کی شدت مٹانے کے بار بار پانی پینے کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ پیشاب کرنے کے لیے جلد جلد غسل خانہ کی طرف دوڑنا پڑتا ہے۔

الغرض، جس طرح طوفانی سمندر کا جوش و خروش خطرہ اور ہلاکت کا مظہر ہوتا ہے اور پُرسکون سمندر سلامتی اور زندگی کی علامت ہے، اُسی طرح ہمارے جسم کے اندر کے سمندر کی حالت ہوتی ہے۔ حالتِ اعتدال میں صحت و سلامتی ہے اور عدم اعتدال میں خطرہ و خرابی ہے۔

بد ہیئتی پیدا کرنے والی دوا

تھالیڈو مائڈ کا المیہ

(دوسری قسط)

صداقت کے باریک دھاگے

از اسٹورٹ۔ ایچ۔ لوری

سوال: اس عورت میں، جس کو زمانۂ حمل کے نازک اوقات میں تھالیڈو مائڈ دی جاتی ہے اور اُس چوہے میں، جس کو حمل کے زمانے میں ریبوفلیوین (حیاتین ب-۲) نہیں دی جاتی، کون سی مشترک بات ہے؟

جواب: ایسی صورت میں بسا اوقات عورتوں اور چوہوں دونوں کے بچّوں کے اعضا مقطوع اور مسخ شدہ حالت میں ہوتے ہیں۔

اگر آپ سائنس داں کی حیثیت سے تھالیڈو مائڈ کے پُراسرار المیہ کو حل کرنے کی کوشش کریں گے تو آپ کو اس سوال وجواب کے اندر توجہ کو منعطف کرنے والی گھنٹی سُنائی دے گی۔

اگر آپ میڈیکل لٹریچر کی ورق گردانی کریں تو اس میں سنسناٹی میڈیکل اسکول اور بچّوں کے اسپتال کے ڈاکٹر جوزف وارکنی (جو یہاں بائیس سال قبل کام کرتے تھے) کی تحقیقات ملے گی۔ ڈاکٹر وارکنی (جنھوں نے اپنی پوری زندگی پیدائشی عجیب الخلقتی کے مطالعہ کے لیے وقف کر رکھی تھی) نے حسبِ ذیل تجربات انجام دیے تھے:

انھوں نے حاملہ چوہوں کی خوراک سے ریبوفلیوین خارج کر دی تو ایسے بچّے پیدا ہوئے جن کا تالو کٹا ہوا تھا۔ اُن کے اطراف (ہاتھ پاؤں) غیر معمولی چھوٹے تھے اور اُن کے ڈھانچے کی ہیئت ترکیبی میں دوسری قسم کی خرابیاں بھی موجود تھیں۔

اس کے بعد انھوں نے حاملہ چوہوں کو گلیکٹو فلیوین دی ــــــ یہ ایک کیمیائی مادّہ ہے جن کا عمل ریبوفلیوین کے بالکل مخالف ہوتا ہے ــــــ تو ایسے بچّے پیدا ہوئے جن میں اُن بچّوں سے بھی شدید تر عجیب الخلقتی پائی جاتی تھی جن کی ماؤں کو ریبوفلیوین نہیں دی گئی تھی۔

دراصل اب پس منظر کا مطالعہ ممکن ہے۔ ڈاکٹر وارکنی کے چوہوں کے بچّوں میں بعینہٖ اسی قسم کی خرابیاں پائی جاتی ہیں جیسی کہ ان ماؤں کے بچّوں میں جو حمل کے زمانے میں منوّم تھالیڈو مائڈ کی گولیاں استعمال کرتی ہیں۔

قروح اور اندمال

اگر مندرجہ بالا تجربات میں کچھ ربط کا سُراغ ملتا ہے تو اس حقیقت پر غور کیجیے: جن لوگوں نے تھالیڈو مائڈ کا استعمال کیا اُن میں سے بعض لوگوں کی زبان متورّم ہو گئی، اور اُن کے دوسرے حصّوں میں قروح پیدا ہو گئے۔ یہ قروح ایسے ہی تھے جیسے حیاتین ب مرکب کی کمی سے پیدا ہوتے ہیں۔ جب انگلستان میں تھالیڈو مائڈ کے مریضوں کا اضافی حیاتین ب سے علاج کیا گیا تو یہ زخم اچھے ہو گئے۔

برٹش میڈیکل جرنل کی حالیہ اشاعت میں برمنگھام یونی ورسٹی کے ڈاکٹر آئی۔ ایم۔ لیک اور ای۔ ایل۔ ایم ملر نے اس ربط پر بحث کی ہے اور بتایا ہے کہ تھالیڈو مائڈ حیاتین ب کے ساتھ جنین اور بالغ انسان دونوں پر عمل کر سکتی ہے، اور اس طرح اس کو غیر مؤثر کر دیتی ہے۔

استحالہ کا مطالعہ

اب دنیا میں ہر طرف مختلف جماعتیں تھالیڈو مائڈ کے راز کو کھولنے کی

کوشش میں مصروف ہیں۔ اس پر مختلف نوعیتوں سے غور ہو رہا ہے ۔ لیور پول (انگلستان) میں ایڈلر ہے کے بچوں کے اسپتال کے ڈاکٹر آر۔ ڈبلیو۔ اسمتھلس (Dr.R.W.Smithells) اس دوا پر وبا کے نقطۂ نظر پر غور کر رہے ہیں اور اس سلسلے میں پیدائشی عجیب الخلقتی کے ۱۹۵۰ء سے لے کر گزشتہ جنوری تک کے عجیب الخلقتی کے تمام کیسوں کے ریکارڈ کا جائزہ لے رہے ہیں۔

دنیا میں گنتی کے چند مقامات میں سے لیور پول بھی ایک ایسا مقام ہے جہاں پیدائشی عجیب الخلقتی کے کیسوں کے اعداد محفوظ رکھے جاتے ہیں۔ مثلاً امریکا کی اکثر ریاستوں میں پیدائشی عجیب الخلقتی کی رپورٹ کرنا ضروری نہیں ہے۔ اس صورت میں ہمارے پاس یہ معلوم کرنے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے کہ عجیب الخلقتی کے بارے میں حالات کی سنگینی کا کیا عالم ہے، اور ہم نہیں جان سکتے کہ ہمیں اسباب کی جستجو کہاں اور کس طریقے سے کرنی چاہیے ؟

ڈاکٹر اسمتھلس کی تحقیقات سے سر بُریدہ اعضا کی قسم کی بدہیئتی (جس سے ہم اب بخوبی آشنا ہو چکے ہیں) کا ربط تھالیڈومائڈ سے ثابت ہو چکا ہے۔ وہ واقعی یہ دریافت کر لینے میں کامیاب ہوئے ہیں کہ لیور پول اور اس کے نواح میں پیدائشی عجیب الخلقتی کا وبا کی سی وسعت کے ساتھ پھیلنے کا سبب تھالیڈومائڈ میں مضمر ہے۔

لیکن اس کے ساتھ ہی انھوں نے اس حقیقت کا بھی انکشاف کیا کہ جن عورتوں کے ہاں عجیب الخلقت بچے پیدا ہوئے اُن میں سے نصف نے تھالیڈومائڈ استعمال نہیں کی تھی۔

ڈاکٹر اسمتھلس نے ایک تازہ مقالہ میں جو کہ لانسٹ میں شائع ہوا ہے لکھا ہے کہ یہ ممکن ہے کہ عورتیں اس بات کو بھول گئی ہوں کہ انھوں نے زیرِ بحث دوا استعمال کی تھی۔ آگے چل کر انھوں نے کہا کہ عجیب الخلقتی کے بعض واقعات وائرس کی سرایت کے نتیجے میں بھی ہو سکتے ہیں، جو انھیں حمل کے ابتدائی زمانے میں لاحق ہوتی ہو۔

جرمنی کی خسرہ کے وائرس، جو حال ہی میں ریاست ہائے متحدہ امریکا میں دریافت کیے گئے ہیں، اُن کے متعلق ہمیں معلوم ہے کہ وہ کٹے ہوئے تالو کی بدخلقتی پیدا کرتے ہیں۔

اسمتھلس نے آخر میں لکھا ہے کہ یہ بھی ممکن ہے کہ دوسری دواؤں سے بھی عجیب الخلقتی پیدا ہوتی ہو اور ہو سکتا ہے کہ تھالیڈومائڈ ہی کوئی انوکھی دوا نہ ہو۔ انھوں نے متعلقہ ماؤں سے ملاقات کی اور معلوم کیا کہ اُن میں بعض نے حمل کے ابتدائی دور کی متلی اور خفقان وغیرہ علامات کے ازالے کے لیے دُوسری مسکّن دوائیں استعمال کی تھیں۔

خواہ نتائج عددیات کے اُصول پر پورے نہ اترتے ہوں، انھوں نے معلوم کیا کہ زیرِ مطالعہ ۲۳ مائیں جنھوں نے بعد میں عجیب الخلقت بچے جنے، اسی قسم کی مسکّن دوائیں استعمال کر چکی تھیں۔ بہت سی دوائیں کیمیکل فینوتھیازین سے ماخوذ تھیں۔ یہ شدید سمّی دوا ہے۔ اور جانوروں پر امتحان کرنے سے پتہ چلا ہے کہ اس سے کریہہ الشکل اور مقطوع الاعضا بچے پیدا ہوتے ہیں۔

گزشتہ نومبر میں برطانیہ عظمیٰ کے بازاروں سے تھالیڈومائڈ واپس لے لی گئی تھی۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس کا آخری اثر اس مہینے (اگست) تک پیدا ہونے والے بچوں پر مرتب ہو سکتا ہے۔ اگر پیدائشی عجیب الخلقتی جاری رہے تو دوسرے اسباب کی بھی تلاش کی جانی چاہیے۔

پہلا اشارہ

ڈاکٹر اسمتھلس نے کہا، "اس وقت تک کے مطالعے سے ایسے حقائق نہیں پیش کیے جا سکتے جن سے فینوتھیازین کے ماخذات پر الزام عائد کیا جا سکے، لیکن اگر اگست ۱۹۶۲ء تک پیدائشی عجیب الخلقتی کے واقعات کم نہ ہوں تو پھر یہ دوا بھی مشتبہ قرار دی جانی چاہیے۔

یہ تفتیش کے صرف دو رخ ہیں۔

تھالیڈومائڈ کی شدید مضرت کی طرف پہلا اشارہ برٹش میڈیکل جرنل کے نام ایک خط میں کیا گیا تھا جو دسمبر ۱۹۶۰ء کے شمارے میں شائع ہوا تھا۔ اس سے پہلے یہ دوا یورپ میں سب سے زیادہ فروخت ہونے والی دوا کا درجہ حاصل کر چکی تھی اور اس کے تین ماہ بعد سنسناٹی کی ولیم۔ ایس۔ میرل کمپنی نے "نئی دوا" کی منظوری کی درخواست غذا اور دوا کے محکمے کو دی تھی۔

ایک ڈاکٹر نے لکھا ہے کہ ممکن ہے کہ اس دوا نے اس کے مریض کے ہاتھوں اور پیروں میں خدر اور جھنجھناہٹ کی کیفیت پیدا کی ہو۔ دوسرے خطوں میں بھی اسی قسم کے تجربات کا اظہار کیا گیا۔

مغربی جرمنی میں جہاں کبھی گرونین تھال کی فرم نے یہ دوا ایجاد کی تھی، تھالیڈومائڈ کھلے بازار سے نکال لی گئی ہے اور صرف ڈاکٹر کے نسخے کے ذریعے دستیاب ہو سکتی ہے۔ گو پہلوی اثرات شدید قسم کے تھے لیکن ان کو اتنا شدید نہیں سمجھا گیا کہ یہ دوا بازار سے کلیتہً خارج کر دی جاتی۔ واضح رہے کہ اکثر جو

دوائیں بعض افراد میں شدید پہلوی اثرات پیدا کرتی ہیں۔

یہاں ریاست ہائے متحدہ امریکا میں میرل کمپنی نے دوا اور غذا کے محکمے کو جو درخواست دوا کی منظوری کے لیے دی تھی، اور جس کی منظوری کے لیے وہ مسلسل دباؤ ڈال رہی تھی، اس میں ترمیم کر دی گئی۔

نومبر ۱۹۶۱ء میں واقعات جلد رونما ہونے لگے اور جرمنی میں پیدائشی عجیب الخلقی کی وارداتوں نے وبا کی شکل اختیار کر لی۔ ہیمبرگ کے ڈاکٹر وِڈ کائنڈ لینز نے تھالیڈومائڈ سے اس وبا کا ربط ظاہر کیا جس کو ۸ نومبر تک حاملہ عورتیں حمل کے ابتدائی عوارض کے دفعیہ کے لیے بکثرت استعمال کیا کرتی تھیں۔

انتباہ

۱۵ نومبر کو اس نے اپنے خیال سے گرونین تھال کو مطلع کیا اور ۲۰ نومبر کو اس نے مغربی جرمنی کے معالجین اطفال کی انجمن کے ایک اجتماع میں تقریر کی۔ ۲۶ نومبر کو گرونین تھال نے دوا کو بازار سے نکال لیا۔

دو روز کے بعد اس نے میرل کو تار دیا، جس کے پاس شمالی امریکا کے لیے دوا بنانے اور فروخت کرنے کا لائسنس تھا۔ اس تار میں اس انجمن کی تنبیہ کا ذکر تھا اور ۳۰ نومبر کو میرل نے امریکا کے غذا اور دوا کے محکمے اور کینیڈا کے غذا اور دوا کے ڈائریکٹوریٹ کو تار کے مضمون سے مطلع کیا۔

کینیڈا میں ڈاکٹروں کو ہدایت کی گئی کہ وہ ایسی عمر کی عورتوں کو یہ دوا نہ دیں جن میں بچہ پیدا کرنے کی استعداد ہوتی ہے، اور یہاں جو ڈاکٹر مطب کے تجربات میں اس دوا کو استعمال کر رہے تھے، انھیں بھی اسی قسم کی ہدایت دی گئی۔

ڈاکٹر جون۔ بی۔ چیوننگ کے بقول، جو کہ میرل کمپنی کے ترجمان تھے، کمپنی نے اسی دن تھالیڈومائڈ اور عجیب الخلقی میں تعلق کی جستجو شروع کر دی تھی، نیز اس امر کی بھی ہدایت کر دی گئی تھی کہ اگر یہ ثابت ہو جائے کہ تھالیڈومائڈ سے عجیب الخلقی عارض ہوتی ہے تو پھر اس کے اسباب اور ان کے طریقِ کار کا کھوج لگایا جانا چاہیے۔ فی الحال اس منصوبے کی تکمیل کے لیے میرل نے امریکا کے ۲۵ معملوں میں آزاد تحقیق کی غرض سے کارکن مقرر کر دیے ہیں اور اس کے ریسرچ اسٹاف کی نصف تعداد اس کام پر مامور ہے۔ اسی ریسرچ کے سلسلے میں حیوانات کی کالونی میں توسیع کی غرض سے کمپنی اگلے ہفتے میں ایک عارضی معمل کی تعمیر شروع کرنے والی ہے۔

جیتی جاگتی مثال

ڈاکٹر وارکنی اور میرل کے تحقیقاتی دستے کے علاوہ ڈاکٹر ہیلن بی۔ ٹوسگ بالٹی مور کے جان ہوپکنس یونی ورسٹی مڈیکل اسکول میں اور ڈاکٹر لوئی مرفی نیویارک کے کیٹرنگ انسٹی ٹیوٹ میں اس مسئلے پر تحقیقات کر رہے ہیں۔

ان کے کام میں معملوں کے لیے کافی تعداد میں جانوروں کے دست یاب نہ ہونے کی وجہ سے پیچیدگی اور دشواری پیدا ہو رہی ہے۔ مثلاً انگلستان کی ڈسٹلرس لمیٹڈ (جو برطانیہ کے لیے دوا تیار کرتی ہے) کے ڈاکٹر جی۔ ایف۔ سومرس نے خرگوشوں میں تھالیڈومائڈ کے ذریعے عجیب الخلقی پیدا کرنے میں کام یابی حاصل کی ہے۔

لیکن نہ تو ڈاکٹر ٹوسگ ڈاکٹر سومر کے کام کو اپنے معمل میں دُہرانے میں کام یاب ہوئے ہیں اور نہ میرل کے اسٹاف کے آدمی۔ البتہ ڈاکٹر وارکنی نے کچھ کامیابی حاصل کی ہے، لیکن وہ بھی اس قدر نہیں ہے کہ اس کو رفقائے کار کے سامنے پیش کیا جاسکے۔

ان چیزوں کی حیثیت خالص علمی دل چسپی سے کہیں زیادہ ہے۔ تھالیڈومائڈ نے جن مسائل کو جنم دیا ہے، اُن میں سے ایک مسئلہ یہ ہے کہ اُن دواؤں کے امتحان کا کیا طریقہ ہونا چاہیے جو پیدائشی عجیب الخلقی کا باعث ہوتی ہیں۔

شاید ڈاکٹر چیوننگ نے کہا تھا کہ تھالیڈومائڈ کا المیہ امریکی عوام میں پیدائشی عجیب الخلقی کی تحقیقات کی ضرورت کے متعلق بیداری پیدا کرنے کا محرک ثابت ہوسکتا ہے۔

بہت سے مقامات پر عجیب الخلقت اور ناقص الاعضا بچوں کے ساتھ ویسا ہی سلوک کیا جاتا ہے جیسا کہ پرانے زمانے میں پاگلوں اور دماغی مریضوں کے ساتھ کیا جاتا تھا، اور لوگ ان کے متعلق کچھ کہنا سننا نہیں چاہتے۔ اسپتالوں کے متعلق بہت سے ایسے قصے زبان زدِ عوام ہیں، جن سے معلوم ہوتا ہے کہ ڈاکٹر ولادت کے بعد ایسے عجیب الخلقت بچوں کی غور و پرداخت نہیں کرتے، بلکہ خاموشی کے ساتھ انھیں مرنے کے لیے چھوڑ دیتے ہیں، تاکہ اُن کے خاندان ایسے "آتش نما" بچوں کی پرورش کے عذاب سے محفوظ رہیں۔

شاید اس قسم کے بہت سے بچوں کے پیدا ہونے کے اسباب اس عہد سے بہت پہلے دریافت کیے جاسکتے تھے، جس میں انسان کثافتوں سے بھرے ہوئے شدید سے شدید تر ماحول سے دوچار ہے۔ انسان نے فضا کو تاب کاری اور بدررو کے پانی کے نالوں اور چشموں سے گندا کر رکھا ہے، نباتی غذاؤں کو قاتل حراثیم اشیا سے ڈھکا جاتا ہے اور مٹی کی قدرتی ساخت اور ترکیب کو بدل ڈالا ہے، اور ضبطِ تولید کی مختلف النوع تدابیر کے ذریعے قدرت کے افعال میں

(باقی ۲۷ پر)

غیر محفوظ تابکاری و جوہری اشعاع

جوہری آزمائشوں سے آئندہ ہزار سال تک نقصان پہنچنے کا اندیشہ

(ایم - وائی - خان)

اقوامِ متحدہ کی سائنٹی فک کمیٹی برائے مطالعۂ اثرات جوہری اشعاع (یو - این - ایس - ای - اے - آر) نے، جو ریاست ہائے متحدہ امریکا، برطانیہ، روس اور دیگر ایک درجن ممالک کے نمائندہ سائنس دانوں پر مشتمل ہے، گزشتہ ماہ اپنی چہار سالہ رپورٹ میں بطورِ خاص اس اندیشے کا اظہار کیا ہے کہ مسلسل جوہری آزمائشوں اور تجربات سے نسلِ انسانی کو آئندہ ایک ہزار سال تک سخت نقصان پہنچنے کا امکان ہے۔ یہ رائے اقوامِ متحدہ کی اس خصوصی کمیٹی کے گزشتہ چار سال کی تحقیقات و مطالعے کا نتیجہ ہے۔ کمیٹی کے ماہرین کا خیال ہے کہ ہر طرح کی تابکاری یا جوہری اشعاع کی خفیف ترین مقدار یا عمل بھی انسان کے لیے مضرت رساں ہے۔ ایک طرف تابکاری کے یہ مضر اثرات ہیں اور دوسری طرف موجودہ تمدنی ترقی کا یہ حال ہے کہ آلات ٹیلیویژن، ریڈیم کی گھڑیاں، جوتوں کی صحیح فٹنگ معلوم کرنے والے آلاتِ ایکسرے، تمام کے تمام جوہری اشعاع کے موجب ہیں۔ متذکرہ رپورٹ میں ذکر کیا گیا ہے کہ اس طرح کے عام اور گھریلو آلات و اعمال مسلّم طور پر اوسطاً خفیف ترین اشعاع کا باعث ہوتے ہیں، لیکن اس خفیف اشعاع کے تسلسل و تکثر سے اجتماعی طور پر بہت نمایاں تابکاری وجود میں آسکتی ہے۔ کمیٹی کے ماہرین نے اس لیے رپورٹ میں اصرار کیا ہے کہ تمام غیر ضروری اشعاع کے اظہار و عمل کو حتی الامکان کم کر دینا چاہیے، بالخصوص جب کہ اس طرح کا اشعاعی اظہار یا عمل کثیر آبادی سے متعلق ہو، یا اس پر محیط ہو۔ دنیا کے دیگر ماہرین نے کمیٹی کی اس تجویز سے اتّفاق کیا ہے اور اُن کے جرأت مندانہ بیان کو سراہا ہے۔ چار سال قبل ۱۹۵۸ء میں اس کمیٹی نے صرف اتنا کہا تھا کہ جوہری اشعاع کے مضر اثرات ابھی غیر معلوم ہیں۔

واحد حل: یو - این - ایس - ای - اے - آر کی ۱۴۴ صفحات پر مشتمل یہ رپورٹ واضح ہے کہ چوں کہ جوہری انتشار و تجربات کے دوران تمام کرۂ ارض پر محیط ہونے والی

تابکاری) کے مضر اثرات پر ہنوز قابو حاصل نہیں کیا جا سکا ہے، اس لیے شـ[...] خطرات سے بچنے کی واحد صورت یہی رہ جاتی ہے کہ اس طرح کے جوہری تجربا[...] ہی ممنوع قرار دیے جائیں۔ موجودہ اور آئندہ نسلِ انسانی کے بچاؤ کی ا[...] صرف یہی ایک صورت ہے۔

اقوامِ متحدہ کی اس کمیٹی میں ۲۰ امریکی اور ۱۲ روسی سائنسدان بھی شا[...] ہیں۔ ان سب کی متفقہ رائے ہے کہ جوہری اشعاع اور اس کے حیاتیاتی اثرا[...] کے تقریباً تمام پہلو فوری توجہ و تحقیقات کے محتاج ہیں۔ کثیر و عظیم اشعاعی تابکا[...] کے تباہ کن نتائج سے تو دنیا بخوبی واقف ہو چکی ہے، لیکن یہ امر کہ اُن کی خفیف[...] پے در پے مقداریں یا شلیے کس حد تک نقصان پہنچا سکتے ہیں، تشنۂ تحقیقا[...] بہ ایں ہمہ اتنا ضرور پتہ چل چکا ہے کہ خفیف اشعاعی مظاہر کبھی کبھی مہلک اثرا[...] مرتّب کرتے ہیں۔ اس طرح کے خطرات میں کینسر (سرطان)، لیکامیا (سرطانِ خ[...] اور موروثی غیر طبعی اشکال وغیرہ سبھی کچھ شامل ہیں۔

ان تمام اندیشوں کے ساتھ ساتھ کمیٹی کے ماہر اراکین نے نہایت[...] صاف گوئی سے کام لیتے ہوئے یہ تسلّی بھی دی ہے کہ رپورٹ میں پیش کردہ نتائج کو قطعی ہرگز نہ تصور کیا جائے، بلکہ ان تمام نظریات و نتائج میں آ[...] تحقیقات اور جدید معلومات کے تحت ہمیشہ تبدیلی اور ترمیم کی گنجائش[...] قوی امکان کا اظہار کیا ہے۔

موجودہ تحقیقات سے یہ بھی واضح ہے کہ متعدد طبعی مظاہر کی بنا پر[...] سا قدرتی اشعاع نسلِ انسانی پر ہمیشہ ہمیشہ اثر انداز ہوتا رہتا ہے او[...] موجودہ مصنوعی وسائل سے پیدا شدہ زائد اشعاع کی کُل مقدار اس [...] اشعاع سے بہر صورت اب تک کم ہی ہے۔

ہدایات برائے زمانۂ حمل: رپورٹ میں متوقع ماؤں کو بہ دو[...]

(باقی صـ)

چہرہ سے اصلی شخصیت شاذ ہی ظاہر ہوتی ہے

بلس لیڈر نگھم

ظاہری خدوخال محض ایک نقاب یا چہرہ پوش ہیں

نقاش (روغنی تصویر بنانے والے) اور عکسی تصویر لینے والے (فوٹو گرافر) ثابت کرتے ہیں کہ مختلف افراد کے چہروں سے اُن کی اصلی شخصیت شاذ ہی ظاہر ہوتی ہے۔ اس ضمن میں بعض مشہور فن کاروں کے تجربات نہایت عجیب وغریب اور حیرت ناک ہیں:

نامور نقّاش نکولاس ایگن بدحواس ہوگیا۔ وہ کسی قدر خوف زدہ بھی تھا۔ وہ ایک ایسے آدمی کی روغنی تصویر ابھی ختم کر چکا تھا، جو بالکل تن درست اور چاق وچوبند معلوم ہوتا تھا۔

لیکن ایگن نے جب اپنی تیار کردہ تصویر پر آخری نظر ڈالی تو اُس نے محسوس کیا کہ موضوع کی شبیہہ میں اُس کے موقلم نے ایک ایسی ہلکی زردی بھر دی ہے، جس سے موت کی مُردنی ظاہر ہوتی ہے۔

اور بالآخر واقعہ یہی ہوا کہ وہ شخص جلد ہی مرگیا۔ یہ نہایت پُراسرار بات تھی، مگر بلاشبہ ہوا یہی۔ ایگن کے موقلم نے ایسا کیوں کیا، جو اُس کے مشاہدے کے برعکس تھا؟ ایگن اس کی توجیہہ کرنے میں ناکام رہا۔ مگر یہ اُس کا پہلا تجربہ نہیں تھا۔ پہلے بھی وہ ایسی ہی کیفیت سے دوچار ہوچکا تھا۔

تصویر بنوانے کے لیے ایک دوسرا سامنے بیٹھنے والا نہایت دل کش شخصیت رکھتا تھا۔ لیکن جب ایگن نے اپنے مشاہدے کے مطابق اُس کے خدوخال کو دل کش انداز میں بنانے کی کوشش کی تو وہ ناکام رہا اور اس کی بنائی ہوئی روغنی شبیہہ کا بشرہ صریحاً شرارت آمیز اور شرانگیز معلوم ہوتا تھا۔ یہ کہنا مشکل تھا کہ ایسا کیوں ہوا؟ مگر بالآخر واقعہ یہی ہوا کہ اُس شخص نے مجرمانہ کردار اختیار کرلیا۔

ظاہری مشاہدے میں عمیق رسائی

اس قسم کے واقعات سے ایک عجیب، غریب مسئلہ پیدا ہوجاتا ہے۔ کیا تصویر بناتے وقت کوئی اندرونی چیز (جو ظاہری طور پر نظر نہیں آتی) فن کار نقاش پر اثر انداز ہوجاتی ہے؟ کیا مصور کی نظر سطحی خدوخال کا بغور مشاہدہ کرتے وقت ظاہری سطحی نقوش سے نیچے گذر کر پسِ پردہ

زیادہ گہرائی تک پہنچ کر موضوعِ تصویر کی حقیقی شخصیت کی ایک جھلک دیکھ لیتی ہے؟ درحقیقت یہ امکان بہت کچھ قرین

قیاس ہے۔ نہ صرف روغنی تصویر بنانے والا نقاش، بلکہ بعض اوقات عکسی تصویر کشی کا کیمرہ بھی اُس پس پردہ راز کو اخذ کرلیتا ہے جو بیرونی دنیا پر غیر منکشف ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ایک پریس فوٹو گرافر حسب ذیل مثال بیان کرتا ہے:

فرشتہ صورت، شیطانی سیرت

"چند روز ہوئے میں نے ایک ایسے صاحب کا فوٹو (عکسی تصویر) لیا، جو ہر جگہ مقبول اور ہر دل عزیز تھے۔ شگفتہ مزاج، ملنسار اور دنیوی افکار سے آزاد۔ لیکن جب میں نے ان کے فوٹو پر نظر ڈالی تو میں محوِ حیرت ہوگیا۔ تصویر میں اُن کا دل کش تبسم ایک زہرخند (حقارت آمیز یا کھسیانی بدتمیزی کی مسکراہٹ) معلوم ہو رہا تھا، جسے دیکھ کر میں کانپ اٹھا۔" کیا اس کی وجہ روشنی کی بدعنوانی، یا کیمرہ کے عدسہ کا دھندلاپن یا کہیں کوئی فنی یا میکانی غلطی یا خرابی تھی؟ ایسی کوئی بات ممکن الوقوع ہے، مگر بالآخر واقعہ یہ ہوا کہ وہ صاحب تصویر مجرمانہ قتل عمد کے الزام

میں پکڑے گئے، عدالت میں مجرم ثابت ہوئے اور اب بڑے گھر (قید خانہ) میں فروکش ہیں۔ لیکن یہاں سوال یہ ہے کہ کیمرہ نے وہ چیز کس طرح دیکھ لی جو انسانی آنکھ نے نظرانداز کردی تھی۔

ایسا ہی ایک واقعہ ایک برطانوی عدالت میں پیش آیا۔ ایک عورت کا متعدد وحشیانہ جرائم کے مبینہ ارتکاب کے سلسلہ میں چالان کیا گیا تھا۔ جب وہ عدالت کے اندر ملزم کے کٹہرے میں کھڑی تھی تو اس کی شکل وصورت اور رنگ ڈھنگ سے معلوم ہوتا تھا کہ ایسی فرشتہ صفت معصومانہ انداز اور ملتجی نظروں والی حسین عورت کے خلاف ایسے سنگین جرائم کا الزام سراسر خلافِ عقل، بعید از قیاس لچر اور بیہودہ ہے۔ مگر ایک بیرسٹر کی زبان سے عدالت میں زیرِ لب یہ الفاظ سُنے گئے: "درحقیقت یہ ایک شیطان سیرت، بدمعاش، ظالم اور بدکار عورت ہے" جو بالآخر بالکل صحیح ثابت ہوئے۔ جب عدالت نے اُسے ملزم قرار دے کر سزا سُنائی، تو فرشتہ صورت عورت اپنے اصلی روپ میں ظاہر ہوگئی۔ ایک دیوانہ وحشی آدمی کی طرح چیخی، چلائی، نوچنے کھسوٹنے اور ہوا میں پنجے مارنے لگی اور ایک بھتنی جیسی معلوم ہونے لگی۔

بعد میں اُن بیرسٹر صاحب سے معلوم ہوا کہ اس عورت کے متعلق اُن کی پیش قیاسی درحقیقت اُن کی گہری نظر اور عمیق مشاہدہ کی عادت پر مبنی تھی اور یہ چیز انھیں اپنے ایک مرغوب ضمنی مشغلہ فوٹوگرافی یا عکسی تصویر کشی کے شوق کی بدولت حاصل ہوئی تھی۔ اس ضمن میں انھوں نے بیان کیا کہ "میں اپنی حاصل شدہ بعض تصاویر سے حیرت زدہ ہوگیا تھا۔ اکثر یہ تصویریں ایسی چیزیں ظاہر کردیتی ہیں، جو انسانی آنکھ سے نظر نہیں آسکتی ہیں۔ میں اس کی وجہ بتانے سے قاصر ہوں کہ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ مگر ایسا ہونا ضرور ہے۔ اس قسم کے تجربات سے بالآخر میں نے سطح ظاہری کے نیچے عمیق تر مشاہدے کی عادت ڈال لی، بالکل ایک کیمرہ کی طرح"

شیطان صورت فرشتہ سیرت

ایسا ہی مظہر بالکل متضاد صورت میں بھی نظر آسکتا ہے۔ مثلاً سفوک ضلع کے ایک گاؤں میں ایک ایسی بدصورت ڈراؤنے خدوخال والی عورت رہتی تھی کہ بچے اُسے دیکھ کر اکثر چیخنے لگتے اور بھاگ جاتے تھے۔ اُس کے چہرہ سے بے رحمی اور آنکھوں سے وحشت و دہشت ٹپکتی تھی۔ یہ سچ ہے کہ اُس نے کبھی کسی کو کوئی نقصان نہیں پہنچایا تھا، مگر محض اُس کی بدصورتی اور گھناؤنے خدوخال کی وجہ سے گاؤں کے لوگ اُس سے دور رہتے، کتراتے اور شاذ ہی کسی قسم کا میل جول رکھتے۔

چند روز بعد اتفاق سے اُس گاؤں میں ایک ماہر پینٹر نے اپنی قائم کی۔ وہ اس عورت کو دیکھ کر بہت متاثر ہوا اور بالآخر اُسے بُجھا کر اُس نے اس کی ایک روغنی تصویر بنائی۔ نتیجہ بہت جاذب تو [illegible] اگرچہ اس تصویر میں بھی بدصورتی عیاں تھی، لیکن چہرہ میں بے رحمی کا شائبہ نہ تھا، بلکہ ایک گونہ نرمی اور حسرت وفکر کی جھلک تھی، جو اُس ناگوار خط و خال سے چھن چھن کر نکل رہی تھی اور اُس کے حقیقی کردار [illegible] کرتی تھی۔ نقاش اپنی قلم کاری کے نتیجہ کو دیکھ کر حیرت زدہ ہوگیا اور اُٹھا، "میں نے جو کچھ دیکھا اُسی کے نقوش بنائے اور اس طرح موض[illegible] تصویر کا اصلی کردار نمایاں ہوگیا"

تبسّم کائیاں پن بیگنا

ایسی ہی ایک مثال ایک زمیندار کے مورثِ اعلا کی ہے، کی پُرانی تصویر ایک کریم النفس خندہ رو، نیک مزاج شخص کو اٹھ[illegible] صدی کے لباس میں ملبوس پیش کر رہی تھی۔ زمیندار نے اس تص[illegible] ایک نقل تیار کرنے کے لیے ایک نقاش کو مقرر کیا۔ چندے کام [illegible] کے بعد وہ نقاش رُک گیا اور زمیندار سے معذرت چاہتے ہو[illegible] "ہرچند میں آگے بڑھنے کی کوشش کرتا ہوں مگر پُرانی تصویر کا تبسّ[illegible] ایک کائیاں پن اور صریح خباثت و بے رحمی کے نقوش ظاہر کرتا ہے"

اب زمیندار نے قدرے تامل کے بعد یہ بعید از قیاس [illegible] ظاہر کیا کہ دراصل اس کا مورثِ اعلا ایک بدنام بے رحم جج تھ[illegible] ملزموں کو تازیانوں اور موت کی سزا سُنانے میں سادیتی [illegible] محسوس کرتا تھا۔ (سادیت: دوسر[illegible] ایذارسانی میں احساس فرحت ہونا)

ایسا ہی ایک واقعہ ایک غیرفن داں فوٹوگرافر کا ہے، جس [illegible] ایک خاندان (ماں، باپ اور تین بچّوں) کا گروپ فوٹو لیا۔ فلم [illegible] صاف کرنے کے بعد فوٹوگرافر نے ایک عجیب چیز نوٹ کی۔ معل[illegible] تھا کہ نو برس کا ایک لڑکا اپنی چھوٹی بہن کی طرف غضب ناک نظ[illegible] گھور کر دیکھ رہا ہے۔ مگر فوٹوگرافر نے بیان کیا، "میں قسم کھا کر کہہ سک[illegible]

(باقی [illegible])

سُوال و جواب

مطالعے سے نیند آتی ہے

سوال: مجھے رات کو کورس کی کتابیں پڑھنے میں نیند بہت آتی ہے۔ چائے وغیرہ سے بھی کوئی فرق نہیں پڑتا۔ دوسری کتابیں پڑھتا ہوں تو نیند نہیں آتی۔

محمد اسحاق غزنوی۔ بہاولپور

جواب: نصاب (کورس) کی کتابوں سے نیند آنا اور دوسری کتابوں سے نیند نہ آنا، صاف طور پر واضح کرتا ہے کہ کورس کی کتابوں میں 'دل چسپی' کم ہے۔ جن دوسری کتابوں (اغلباً وہ ناول ہی ہوں گے)، میں آپ کو دل چسپی ہے، وہ آپ کو جگائے رکھتی ہیں، اور آپ اُن سے لطف اندوز ہو کر زیادہ سے زیادہ وقت ان کے مطالعے میں صَرف کر دیتے ہیں۔ چائے وائے تو درحقیقت خارجی سہاروں میں سے ہے۔ ایسے خارجی سہارے اندرونی عزم کو مدد تو پہنچا سکتے ہیں، لیکن ان کا بدل نہیں ہو سکتے۔ آپ چائے پی کر، منھ دھو کر یا ٹہل کر اپنی دل چسپی کی کتابوں کے مطالعے کے لیے تھوڑی دیر کے لیے ہمت و سکت پیدا کر سکتے ہیں، لیکن غیر دل چسپ کورس کی کتابوں کے لیے آپ کو یہ چیزیں نہیں جگا سکتیں۔ ماہرینِ نفسیات نے تو یہاں تک کہا ہے کہ غیر دل چسپ کام کرنے پر اگر مجبور کیا جائے تو آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔ بیماری ہو یا نیند، ایسی صورت میں درحقیقت دونوں فرار کی راہیں ہیں۔

آپ پہلا کام یہ کیجیے کہ اپنا روزانہ پروگرام ایسا بنائیے کہ جس میں 'مطالعہ' دن ہی کو رہے۔ دن کو کسی پُرسکون جگہ آرام سے بیٹھ کر کورس کی کتابیں پڑھیے۔ ظاہر ہے کہ دل چسپی نہ ہونے کی صورت میں دن کو اگر نیند نہ آئے گی تو آپ کے خیالات ضرور بھٹکیں گے اور آپ کا ذہن ان کو چھوڑنے کے لیے کوئی نہ کوئی بہانہ تراشنے کی کوشش کرے گا، لیکن آپ عزم سے کام لے کر اس عدم دل چسپی سے لڑیے اور کوشش مسلسل کوشش سے دل چسپی پیدا کیجیے۔ تنہا نہ ہو سکے تو پڑھنے کے شوقین ساتھی طالب علموں کے ساتھ مطالعہ کیجیے اور ان سے مدد لیجیے۔ اور اسی قسم کے طالب علموں کا ساتھ ڈھونڈیے جن کو کورس کی کتابوں سے دل چسپی ہو۔ دل چسپی پیدا ہو جانے کے بعد آپ رات کو بھی مطالعہ کریں گے تو نیند نہ آئے گی۔

ٹھنگنے قد سے تلخی

سوال: میری اہلیہ بہت ٹھگنی ہے۔ اس کا پست قد مجھے ایک آنکھ نہیں بھاتا جس کی وجہ سے ہماری ازدواجی زندگی کچھ تلخ سی ہوتی جا رہی ہے۔ کوئی قد بڑھانے کا علاج بتائیے

نعیم لوسفانی۔ رحیم یار خاں

جواب: ازدواجی زندگی کے تلخ ہو جانے کا مطلب پوری زندگی کے تلخ ہو جانے کا ہے لیکن محض قد کی چھوٹائی یا بڑائی پر ازدواجی خوشی یا ناخوشی کا دارومدار کیوں ہو! باہمی رفاقت کے لیے 'قد' کے علاوہ بھی بہت سی چیزیں ہیں۔ اس بات کو یوں سوچیے کہ کیا آپ کسی ایسی رفیقۂ حیات سے خوش اور مطمئن رہ سکتے ہیں جو قد بالا کی مالک ہو لیکن سیرت و صورت کی دوسری خصوصیات سے محروم ؟ آپ کی تحریر سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کو اپنی اہلیہ کی صورت و سیرت کے بارے میں اور کوئی خاص شکایت نہیں ہے۔ تو پھر آپ ان کو مجموعی حیثیت سے دیکھیے، پرکھیے اور برتیے۔ دنیا میں کوئی انسان خامیوں اور عیوب سے پاک نہیں ہوتا۔ ہو سکتا ہے کہ ان میں کوئی اور ایسا عیب ہوتا جو آپ کے لیے زیادہ تلخ ثابت ہوتا۔ اس لیے میں آپ کو پورے خلوص اور آپ کے ساتھ پوری ہمدردی رکھتے ہوئے مشورہ دوں گا کہ قد کے متعلق سوچنا ہی چھوڑ دیجیے، بلکہ اپنی اہلیہ کی دوسری اچھی خصوصیات کو ذہن میں رکھیے۔ اوّل تو بڑی عمر میں قد بڑھنا مشکل ہی ہوتا ہے، دوسرے اگر کوشش اور ورزش سے انچ آدھ انچ قد بڑھ بھی گیا تو کیا فرق ہوگا؟ باہمی خلوص، ایک دوسرے کی خدمت اور عزت، آپس میں ایثار اور خیالات کی ہم آہنگی وہ بنیادیں ہیں، جن پر خوش گوار اور خوش حال ازدواجی زندگی کی عمارت تعمیر ہوتی ہے۔

ایک بات اور ذرا آہستہ سے سن لیجیے۔ قد آور نہ ہونے کا ذکر بار بار اپنی اہلیہ کے سامنے کر کے اُن کو احساسِ کمتری میں نہ مبتلا کر دیجیے گا ورنہ اُن کے حسن کی روشنی اور مدھم پڑ جائے گی۔ خوش رکھیے اور خوش رہیے۔

اشتعالِ جذبات کا اثر صحت پر

سوال: کیا آپ زحمت گوارا فرما کر اس پر روشنی ڈالیں گے کہ اشتعالِ جذبات

کا اثر صحت پر کیا ہوتا ہے؟ م ۔ بیگ ۔ کراچی

جواب : غصّہ، حسد، نفرت، رشک، ہوس ناکی وغیرہ سب ایسے جذبات ہیں کہ ان کے اشتعال سے صحت کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔ دل کے قوی الاثر جذبات میں غصّہ مہلک ترین جذبہ ہے۔ یہ تمام اعضائے جسمانی کو ان کے معمولی کام سے روک کر تمام نظام میں ابتری پھیلا دیتا ہے۔ اور سب سے زیادہ برا اثر دل اور دماغ پر پڑتا ہے۔ ایسی بہت سی مثالیں موجود ہیں کہ کسی جذبے کے فوری ہیجان کے باعث لوگوں کو صفراوی بخار، ورم جگر، التہابِ قلب اور سرسام کے امراض لاحق ہوگئے۔ غصّے کا جوش اگر بار بار ہو تو اکثر یرقان، عصبی بخار، دق، فالج اور جنون تک لاحق ہو جاتا ہے۔ ایسی بھی بعض مثالیں ہوتی ہیں کہ جن میں غصّے کا جوش غصّہ کرنے والے کی فوری موت کا باعث ہوگیا۔ دوسروں کو ستانے، دوسروں سے جلنے یا دل کو غمگین کر دینے کے خیالات اگر اکثر دماغ میں چکر لگاتے رہیں تو انسانی جسم کی صحت اور خوب صورتی زائل ہو جاتی ہے۔ ناگہانی خوف سے بھی بعض اوقات انسان مرجاتا ہے۔ پریشانیاں اور افکار بہت تھوڑے سے عرصے میں عصبی نظام کو بالکل تباہ کر دیتے ہیں۔

انتہائی خوف، غم یا کسی بیماری میں مبتلا ہو جانے یا کسی محبوب عزیز کے مرجانے کی پریشانی اکثر انسان کی تن درستی کو برباد کیا کرتی ہے اور اس کے دماغ کا توازن قائم نہیں رہتا۔ یہ ضرور ہمارا فرض ہے کہ اپنے مریض اور جاں بلب عزیزوں کی تیمار داری اور عیادت کریں، لیکن اس کے معنی یہ نہیں ہیں کہ اگر وہ اچھے نہ ہوں یا مرجائیں تو ہم بھی اُن کے ساتھ مرجائیں۔ بعض اوقات اپنے کسی پیارے کی موت کی خبر سن کر لوگوں کا دل اُلٹ جاتا ہے اور وہ پاگل ہو جاتے ہیں۔ ایسی بھی مثالیں ہیں کہ انتہائی غم کی حالت میں لوگوں کے بال صرف ایک رات میں سفید ہوگئے۔ اس لیے ضروری ہے کہ موت کی خبریں یا ایسی رنج دہ خبریں سُنانے میں بڑی احتیاط کی جائے اور یکایک نہ سُنائی جائیں۔ کسی جگہ کوئی جراحی عمل ہوتا ہو تو کمزور طبیعت کے لوگوں کو وہاں نہ جانے دینا چاہیے۔ ایک عورت بیٹھی ہوئی اپنے بچّے کے کھیل کا تماشا دیکھ رہی تھی کہ یکایک اوپر سے مکان کی کھڑکی کا دروازہ بچّے کے ہاتھ پر گرا اور اس کی تین انگلیاں کٹ کر بالکل الگ ہوگئیں۔ وہ عورت اس سانحہ سے ایسی خوف زدہ ہوئی اور دل میں کچھ ایسا ہول سمایا کہ بچّے کو گود میں بھی نہ اٹھا سکی۔ پڑوسیوں نے حکیم کو بلایا۔ اُس نے پہلے بچّے کی مرہم پٹی کی اور اس کے بعد ماں کی طرف متوجہ ہوا، جو ایک کرسی پر پڑی رو رہی تھی، اور اپنا ایک ہاتھ دوسرے ہاتھ سے دبائے ہوئی تھی۔ حکیم کو یہ دیکھ کر سخت حیرت ہوئی کہ جس ہاتھ کی جو تین انگلیاں بچّے کی کٹی تھیں، اُسی ہاتھ کی وہی تین انگلیاں ماں کی بھی سُوج گئی تھیں اور ان میں سوزش کی علامات موجود تھیں، حالانکہ اس حادثے سے پیشتر اس کے ہاتھ میں کسی قسم کی کوئی تکلیف نہ تھی۔ چوبیس گھنٹے کے اندر یہ انگلیاں پک گئیں اور اُن میں سے شگاف دے کر پیپ نکالی گئی، تب کہیں جاکر ایک مدت میں وہ اچھی ہوئیں۔

دانت اور عقل کا باہمی تعلق

سوال : دانت اور عقل کا تعلق پرانے زمانے کی ایک روایت ہی یا یہ کوئی سائنٹفک حقیقت ہے۔ آپ کے خیالات اس باب میں کیا ہیں؟ کرشن چندر

جواب : پرانے زمانے کے لوگوں نے ایک مخصوص داڑھ کا نام کہ جو سن بلوغ کو پہنچنے کے بعد نکلتی ہے "عقل داڑھ" رکھا تھا، لیکن کسی طرح سمجھ میں نہ آتا تھا کہ آخر عقل سے اور داڑھ سے کیا واسطہ؟ اس داڑھ کا نام انگریزی زبان میں بھی یہی ہے، اس لیے اور بھی حیرت تھی۔ بعض لوگوں نے یہ رائے قائم کر لی تھی کہ چوں کہ یہ داڑھ ایسی عمر میں نکلتی ہے کہ جب آدمی بالغ اور صاحبِ عقل ہوتا ہے، اس مناسبت سے اس کا یہ نام رکھ گیا ہے، لیکن زمانۂ موجودہ میں دماغی امراض کے ماہرین نے عرصۂ دراز کے تجربات اور مشاہدات کے بعد تحقیق کیا ہے کہ دماغی صحت کا دانتوں سے بالخصوص عقل داڑھ سے بہت گہرا تعلق ہے۔

یہ صحیح ہے کہ تمام بیماریوں میں دماغی خرابی کا باعث یہی نہیں ہوتا لیکن دماغی امراض کے شفاخانوں اور برمنگھم کی یونیورسٹی میں جو تجربات کیے گئے ہیں، اُن سے یہ ضرور معلوم ہوتا ہے کہ دماغی امراض کے کام یاب علاج کا ایک بہت بڑا راز معلوم کر لیا گیا ہے۔ بورڈ آف کنٹرول نے اپنی جو رپورٹ شائع کی ہے، اس میں اس نئے طریقۂ علاج کی کامیابیوں کا بہت کچھ ذکر موجود ہے۔ ڈاکٹروں کا بیان ہے کہ اکثر ایسے مریض جن کے مرض کو لاعلاج خیال کر لیا گیا تھا اب اس نئے طرز پر علاج کرنے سے اس حد تک شفایاب ہوگئے کہ اپنا روزمرہ کا کام اچھی طرح انجام دینے لگے اور دفتروں اور کارخانوں میں ملازمت کرکے باقاعدہ اپنی روزی کمانے لگے۔ مشاہدے نے یہ بتلایا ہے کہ بعض پاگلوں کے عقل داڑھ نکلی ہی نہ تھی، اور مسوڑھے کے نیچے دبی پڑی تھی اور بعض کے اگرچہ وہ نکل آئی تھی لیکن اس نے پورے طور پر نشوونما نہ پائی تھی۔ بعض ایسی مثالیں بھی ملیں کہ جن میں دوسرے دانت یا داڑھیں گل گئی تھیں اور ان کی رطوبت کے خون میں جذب ہونے کی وجہ سے دماغ پر اتنا خراب اثر پڑا تھا کہ فتورِ عقل لاحق ہوگیا تھا۔ مختصر یہ ہے کہ اب پاگل خانوں میں عام طور پر طریقِ علاج یہ ہوتا جا رہا ہے کہ پاگل کی عقل داڑھ کسی طرح نکال دو۔ چھے مہینے میں وہ ٹھیک ہو جائے گا۔

انتقاد

(تبصرے کے لیے ہر کتاب کی دو جلدیں ضروری ہیں)

سلوکُ المالک فی تدبیر الممالک

مصنف : ابن ابی الربیع

مترجم : مظہر علی کامل

ناشر : شعبۂ تصنیف و تالیف و ترجمہ۔ کراچی یونیورسٹی۔ کراچی

صفحات : ۱۱۲ سائز $\frac{۲۰\times۳۰}{۸}$ مجلد مع گرد پوش

قیمت : دس رُپے

یہ کتاب ترجمہ ہے شہاب الدین احمد بن محمد بن ابی الربیع کی شہرۂ آفاق تصنیف کا۔ ابن ابی الربیع خلیفہ معتصم باللہ کے دورِ خلافت (۸۳۳ء تا ۸۴۲ء) میں گزرا ہے اور اس لحاظ سے ابن ابی الربیع پہلا مصنف ہے جس نے حاکمیت یا اقتدار اعلا (SOVEREIGNTY) پر لکھا اور اہل مغرب کا یہ دعوا کہ بودان (BODIN)، ہابس (HOBBES) اور آسٹن (AUSTIN) حاکمیت پر اولین لکھنے والوں میں سے ہیں، غلط ثابت ہوجاتا ہے، کیوں کہ یہ مصنفین سولھویں سے لے کر انیسویں صدی کے درمیان کے ہیں۔ ابن ابی الربیع الفارابی، ابن خلدون، مونٹیسک اور الماوردی کا پیش رو ہے۔ "سلوک المالک فی تدبیر الممالک" حاکمیت اور حکومت پر ان سب سے پہلے کی تصنیف ہے۔

جدید مورخین اور ماہرین کو بڑا کمال یہ حاصل ہے کہ وہ ہر ایجاد، اختراع اور تخلیق کا سہرا اہلِ مغرب کے سر باندھ دیتے ہیں، جیسے کہ دورانِ خون کی دریافت کو ابن نفیس (۱۲۸۸ء) کے بجائے ولیم ہاروے (۱۶۵۷ء) سے منسوب کر کے دادِ تحقیق دی گئی ہے۔ علم کی دنیا میں یہ تعصب روشنی پھیلانے کے بجائے حقیقت پر اندھیرے کے پردے ڈال دیتا ہے۔ جناب الیاس احمد جیسے اصحابِ علم اور اربابِ تحقیق ہمارے شکریہ کے مستحق ہیں کہ وہ ایسے مغربی محققین کے 'علم' کی حقیقت واضح کر کے مسلمان علما و مفکرین کے علمی و فکری کارناموں کو روشنی میں لاتے ہیں۔

'سلوک المالک فی تدبیر الممالک' چار ابواب میں تقسیم ہے:

(۱) مقدمہ (۲) اخلاق کے احکام اور ان کی اقسام (۳) سیرت عقلیہ اور اس کا انتظام (۴) سیاسیات کے احکام اور اس کی اقسام۔

ابن ابی الربیع نے چوتھے باب میں 'طبیب' کے جو اوصاف بیان کیے ہیں، وہ آج بھی بڑی حد تک مکمل ہیں، ان کا مطالعہ دلچسپی سے خالی نہ ہوگا.

+ "حاذق، مہربان، نرم خو، دور اندیش ہو۔
+ سمجھ دار ہو، طب قدیم کی کتابوں کو اچھی طرح پڑھا ہو۔
+ علم طب اور اس کے علمی کام سے بخوبی واقف ہو۔
+ تجربہ کار ہو۔ اس کے پاس مریضوں کا مجمع زیادہ ہو اور ادویہ کے بدل و مصلح کو جانتا ہو۔
+ اپنے لباس کو صاف ستھرا اور خوش بودار رکھتا ہو
+ غذاؤں، دواؤں اور جڑی بُوٹیوں سے اچھی طرح واقف ہو۔
+ ادویہ مفردہ و مرکبہ اور ان کے حسن و قبح سے واقف ہو۔
+ سالانہ فصول اور اوقات اعتدال کو جانتا ہو۔
+ سرد و گرم ممالک اور ان کی آب و ہوا سے نیز ان میں جو چیزیں استعمال کرنی چاہییں، اُن سے واقفیت رکھتا ہو۔
+ مخیر، متدین اور نیک خُو ہو۔
+ ستاروں کی گردش اور ان کے احکام سے واقف ہو۔
+ خواص ادویہ سے بخوبی واقف ہو، کیوں کہ بادشاہوں کو اکثر اس کی ضرورت پڑتی ہے۔"

جناب مظہر علی کامل نے ترجمے میں بڑی محنت، مہارت اور ذوق کا ثبوت دیا ہے اور عربی کے زور کو قائم رکھتے ہوئے ترجمے کی زبان میں شگفتگی پیدا کی ہے۔ ڈاکٹر اشتیاق حسین قریشی نے 'تمہید' میں ترجمے کی افادیت پر اور جناب الیاس احمد نے پیش لفظ میں کتاب کی اہمیت پر عالمانہ انداز میں روشنی ڈالی ہے۔

کیا اچھا ہوتا کہ غیر ضروری جدولیں ختم کر کے نئے انداز پر کتاب کو ایڈٹ کر لیا جاتا۔ کتاب ٹائپ میں اچھی طباعت اور دل کش 'گٹ اپ' کے ساتھ شائع کی گئی ہے۔

فرہنگ اصطلاحات فلسفہ (انگریزی اُردو)

مرتب : میجر آفتاب حسن

ناشر : شعبۂ تصنیف و تالیف و ترجمہ۔ کراچی یونیورسٹی۔ کراچی

صفحات : ۱۱ سائز $\frac{۱۸\times۲۲}{۸}$

قیمت : چار رُپے

کراچی یونی ورسٹی کے شعبہ تصنیف و تالیف و ترجمہ، جس نے اپنے کاموں میں اصطلاح سازی کو بجا طور پر اولیت دی ہے، فلسفہ اور متعلقہ علوم کی دو ہزار سے زائد اصطلاحات 'فرہنگ اصطلاحات فلسفہ' کے نام سے شائع کی ہیں۔ اس کتاب میں مابعد الطبیعات، منطق، اخلاقیات، جمالیات کی انگریزی اصطلاحوں کے اُردو تراجم جمع کر دیے گئے ہیں، اس میں وہ اصطلاحیں بھی ہیں جو پہلے بن چکی ہیں اور مستعمل ہیں، وہ بھی ہیں جن کو اس شعبے کی مجلس اصطلاحات فلسفہ نے وضع کیا ہے اور وہ بھی ہیں جن پر نظر ثانی کر کے پہلے کے مقابلے میں زیادہ صحیح یا سہل بنایا گیا ہے۔ تمہید میں جناب آفتاب حسن نے وضع اصطلاحات کے وہ اصول بھی بتا دیے ہیں جو اس شعبے کے پیش نظر رہے ہیں۔ یہ اصول یقیناً جامع ہیں، کیونکہ ان کے اختیار کرنے میں اصطلاح سازی کے پچھلے کاموں کو نظر انداز نہیں کیا گیا بلکہ ان سے فائدہ اٹھایا گیا ہے۔ ان اصطلاحات کے یک جا ہو جانے سے اُردو میں فلسفہ کی نئی کتابوں کے تراجم میں بڑی مدد ملے گی اور مترجمین کی ہمت افزائی ہوگی، نیز فلسفہ کے طلبا کے لیے اُردو سے دلچسپی پیدا ہونے کا یہ بھی ایک ذریعہ ہوگا۔ ضرورت ہے کہ اہل علم تعمیری تنقیدی نقطۂ نظر سے ان اصطلاحات کا مطالعہ کریں تاکہ آئندہ کے کام میں شعبۂ تصنیف و تالیف و ترجمہ کو مدد ملے۔

اگر سب کی نہیں تو بعض اصطلاحات کی توضیحات و تشریحات بھی دے دی جائیں تو یہ کتاب مفید تر بن جاتی۔ مجلس اصطلاحات فلسفہ میں ڈاکٹر محمد محمود احمد، مولانا منتخب الحق، جناب انیس الرحمن خاں، جناب خواجہ آشکار حسین، جناب عبدالحمید کمالی، جناب سید سعید احمد شامل ہیں۔

جریدہ

ب : میجر آفتاب حسن
شر : شعبۂ تصنیف و تالیف و ترجمہ۔ کراچی یونیورسٹی کراچی
فحات : ۱۱۵ سائز : ۲۲×۱۸/۸
ت : پانچ روپے

جریدہ کا یہ دوسرا شمارہ ہے۔ اس کا مقصد یہ ہے
ہ شعبہ تصنیف و تالیف و ترجمہ کے کاموں اور اصطلاحوں کو
قاعدہ کتابی شکل میں اشاعت سے پہلے اہل علم کے مشوروں
لیے پیش کیا جاتا رہا ہے۔ جریدہ کے اس شمارے میں یہ مفید
دیلی کی گئی ہے کہ مختلف علوم و فنون کی اصطلاحات کو اب
تیب سے تقطیع وار شائع کیا گیا ہے، تاکہ اگر لوگ چاہیں
ہر علم کی اصطلاحوں کے صفحے جریدہ کے شماروں سے الگ
رکے رکھتے جائیں اور بعد میں ان صفحات کو یک جا کر کے ہر علم
ی فرہنگ تیار کرلیں۔

اس شمارے میں تاریخ و سیاسیات و عمرانیات،
لسفہ، معاشیات و تجارت، نفسیات، جغرافیہ و ارضیات،
بیاتیات، کیمیا و صنائع کیمیا، طب اور لائبریری سائنس
ی اصطلاحات شامل ہیں۔

جناب آفتاب حسن نے کچھ اپنے متعلق کے زیر
عنوان پچھلے شمارے پر کی گئی تنقیص کو محسوس کیا ہے۔ یہ
تو ہماری عادت بن گئی ہے کہ اچھے کام کرنے والوں کی مدد کے
بجائے مذمت کرتے ہیں، اس لیے ایسی باتوں کو اہمیت نہ
دینی چاہیے، تاہم اچھا ہے اس طرح قارئین کو بہت سی
معلومات حاصل ہو گئیں۔

ہمارے تعلیمی مسائل

مرتبہ: خلیفہ صلاح الدین
ناشر: ملک سراج الدین اینڈ سنز۔ لاہور ۸
صفحات: اردو ۴۷، انگریزی ۲۴ سائز: ۲۷×۱۷/۸
قیمت: درج نہیں ہے۔

خلیفہ شجاع الدین مرحوم کی قائم کردہ پنجاب مسلم
ایجوکیشنل کانفرنس نے، جس کو ۱۹۵۹ء میں مسلم ایجوکیشنل
کانفرنس کے نام سے دوبارہ زندہ کیا گیا ہے، تعلیم کے میدان
میں خدمت کا بڑا اٹھایا ہے۔ اس کانفرنس کے اہتمام میں
۱۸ نومبر ۱۹۶۱ء کو لاہور میں ایک مجلس مذاکرہ منعقد ہوئی،
جس میں جسٹس سجاد احمد جان (صدر کانفرنس) میاں
محمد افضل حسین سابق وائس چانسلر پنجاب یونی ورسٹی،
ڈاکٹر آر۔ ایم۔ ایونگ، پروفیسر حمید احمد خاں، ڈاکٹر غلام
یٰسین خاں نیازی، ڈاکٹر رفیق احمد خاں، پروفیسر مس
حمید خواجہ، ڈاکٹر مس خدیجہ فیروز الدین، ڈاکٹر قاضی
سعید الدین احمد، شیخ عطاء اللہ، صوفی محمد جمال اللہ
اور دیگر ماہرین تعلیم نے حصہ لیا ہے۔ اس مذاکرہ کا موضوع
تھا "طلبہ امتحان میں کیوں فیل ہوتے ہیں؟"

مسلم ایجوکیشنل کانفرنس کے سکریٹری خلیفہ
صلاح الدین صاحب نے اچھا کیا کہ اس اہم موضوع پر
مذاکرے میں حصہ لینے والے اصحاب فکر و ماہرین تعلیم کے
مقالات و تقاریر کو زیر تبصرہ کتابچے میں مرتب کر دیا۔
اس کتابچے کا کچھ حصہ اردو تقاریر و مقالات پر مشتمل ہے
اور کچھ انگریزی پر۔ نظام تعلیم کے ایک مسئلے پر مختلف
نقطہ ہائے نظر کے مطالعے سے اصحاب علم کو مزید غور و فکر
کی راہیں مل سکتی ہیں۔ اس لیے کتابچے کا مطالعہ تعلیمی
مسائل سے دل چسپی رکھنے والے تمام لوگوں کے لیے مفید ہوگا۔

م۔ا۔ب

بقیہ: چہرہ سے اصلی شخصیت شاذ ہی ظاہر ہوتی ہے

ہ تصویر لیتے وقت یہ بچہ مسکرا کر دیکھ رہا تھا" فوٹو گرافر اس واقعہ کو
بھول گیا، مگر چند روز بعد اس نے یہ خبر سنی کہ اس لڑکے نے اپنی چھوٹی بہن
کو ایک گہرے تالاب میں دھکیل دیا تھا، مگر خوش قسمتی سے لوگوں نے اسے
صحیح سلامت نکال لیا۔ اس پر فوٹو گرافر نے ریمارک کیا کہ "حیرت ہے کہ
کیمرہ کے عدسہ نے کیا کچھ دیکھ لیا تھا"

مندرجہ بالا واقعات سے ہم کیا نتیجہ اخذ کر سکتے ہیں؟ یہ کہنا تو
ایک فرسودہ خیال ہوگا کہ بیشتر افراد دنیا کے سامنے اپنے اصلی روپ
میں نظر نہیں آتے۔ پھر کبھی بھی ایک مصور یا فوٹو گرافر پس پردہ چھپی ہوئی
"نقاب پوش" شخصیت کو اصلی حالت میں کیوں اور کیسے دیکھ لیتا ہے؟

ایک ذات میں تین شخصیتیں

یہ ایک سربستہ راز ہے اور ذوق تجسس کو تیز کرنے والا راز۔ اس
سے اندازہ ہوتا ہے بلکہ ثابت ہوتا ہے کہ "چہرے سے آدمی کی شخصیت
شاذ ہی ظاہر ہوتی ہے اور چہرے کی حالت آدمی کے کردار سے کوئی تعلق نہیں رکھتی"۔
حال ہی میں اس کی نہایت صریح و نمایاں تصدیق امریکا سے
حاصل ہوئی ہے: ایک نوعمر، نہایت مذہبی، خاموش طبیعت اور
کفایت شعار بیوی، جس کو متواتر شدید درد سر کے دورے ہوا کرتے تھے،
علاج کے لیے ایک ماہر نفسیات سے رجوع ہوئی۔ نتیجۂ علاج نے سب
کو حیرت میں ڈال دیا۔ نفسیاتی علاج کے بعد وہ بے حد فضول خرچ
بن گئی، جس سے غریب شوہر بہت مقروض ہو گیا۔

اُسی ماہر نفسیاتی معالج سے دوبارہ علاج کرایا گیا جس کا نتیجہ
اُسی قدر ہیبت ناک رہا۔ علاج کے بعد وہی عورت نائٹ کلبوں میں
جانے لگی، شراب پینے لگی اور شوہر کو بُری طرح گالیاں سنانے لگی۔

اب نفسیاتی معالج نے تیسری بار قسمت آزمائی کی۔ جس سے یہ
نتیجہ حاصل ہوا کہ اب مریضہ کے کردار میں گویا کایا پلٹ ہو گئی۔ ۔ ۔ ۔ ۔
وہ نہایت سمجھدار اور محتاط ہو گئی۔ ۔ ۔ ۔ ۔ لیجیے، ایک جسم میں تین
عورتیں! اور ان میں سے ہر ایک کی شخصیت جداگانہ، مگر سب کا
چہرہ ایک ہی ہے۔ اب فرمائیے، بے چارہ فن کار مصور یا اس کا کیمرہ
اِس کی کیا تک سمجھے گا اور سمجھائے گا؟

ولادت سے پہلے۔ بچے کی جنس کی پیش قیاسی

جیمس ٹریمر

لڑکا پیدا ہوگا یا لڑکی؟

زمانۂ قدیم سے تجربہ کار بڑی بوڑھیاں ولادت سے پہلے بچے کی جنس کے متعلق وثوق کے ساتھ پیش قیاسی کرتی چلی آئی ہیں۔ ایسی پیش قیاسیاں بعض خاص آثار و علائم کی بنا پر کی جاتی تھیں۔ مثلاً یہ کہ رحم مادر میں لڑکے بہت زیادہ چونچال اور فعّال ہوتے ہیں اور لڑکیوں کی صورت میں ماں کا پیٹ نچلے حصے میں زیادہ بوجھل اور اُبھرا ہوتا ہے۔ دورانِ حمل میں لڑکی ماں میں مٹھائیوں کی رغبت و طلب پیدا کر دیتی ہے اور لڑکا کھٹی چیزوں کی رغبت کے ساتھ متلی زیادہ پیدا کر دیتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔

جنس کے متعلق خرافاتی عقیدے

جنس کے متعلق بہت سے خرافاتی عقیدے بھی رائج تھے۔ مثلاً یہ کہ لڑکے جسم کی دائیں جانب میں اور لڑکیاں بائیں جانب میں نمو یاب ہوتی ہیں۔ یا یہ کہ اگر حاملہ پر کڑی نگرانی رکھی جائے تو معلوم ہوگا کہ دائیں چھاتی کی سوجن یا بڑھوتری لڑکے کی حالت میں زیادہ نمایاں ہوتی ہے۔ سترھویں صدی کے ایک طبیب نے یہ چٹکلہ بتلایا کہ "اگر عورت کے پیٹ میں لڑکا ہو تو حاملہ کی دائیں آنکھ زیادہ تیزی سے حرکت کرے گی اور بائیں آنکھ کے مقابلہ میں زیادہ صاف و شفاف نظر آئے گی۔"

اس قسم کے لغویات آج بھی کم و بیش پائے جاتے ہیں۔ ریاستہائے متحدہ کی ایک تازہ تحقیقات میں بہت سی عورتوں نے بیان کیا کہ اگر اُن کے پیٹ میں بچے دائیں جانب پر ٹانگیں مارتا ہے تو یہ لڑکے کی علامت ہے۔ خوش قسمتی سے یہ طریقۂ شناخت تقریباً ۵۰ فی صد حالتوں میں بالکل تشفی بخش ثابت ہوتا ہے۔

لیکن اب جب کہ خلائی عہد طلوع ہو چکا ہے، جنین کی جنس اور اُس کی پیش تعین کا ایک بالکل نیا تصور پیدا ہو گیا ہے۔ یہ ایک دل چسپ حقیقت ہے کہ بہت سے سائنسی حقائق کا انکشاف دورانِ تحقیقات میں محض حسنِ اتفاق سے ضمناً ہو جایا کرتا ہے۔ دو کینیڈائی ڈاکٹر بروانی طب کے مسائل میں سرگرم تحقیقات تھے۔ دورانِ تحقیقات میں انھیں ایک بالکل غیر متعلق موضوع کا ابتدائی انکشاف ہوا۔ وہ دہن کے اندر کی غشائے مخاطی کی کھرچنوں (کھرچ کر نکالے ہوئے خلیات کے خاص طور پر تلوین کردہ نمونوں) کا امتحان و معائنہ کر رہے تھے۔

شناختِ جنس کا ایک نیا طریقہ

تمام خلیات کی خردبینی تجہیزات (خردبینی معائنہ کے لیے خاص طور پر تیار کیے ہوئے نمونے) بعض معلوم عام خصائص ظاہر کرتی ہیں، لیکن ان ڈاکٹروں کی مخصوص طور پر تلوین کردہ کھرچنوں میں کچھ نئی چیز نظر آئی۔ بعض خلیوں میں مرکزی حصے (نواۃ) کی تلوین (رنگ پذیری) کسی قدر غیر معمولی تھی۔

بالآخر معلوم ہوا کہ یہ غیر معمولی تلوین ظاہر کرنے والے خلیے سب عورتوں

کے ذہن سے حاصل کیے گئے تھے۔ اس معیار کے لحاظ سے اب ان ڈاکٹروں نے نامعلوم مطلق افراد سے حاصل کیے ہوئے نمونوں کی "جنس بندی" شروع کی۔ (تلوینی مظہر کے لحاظ سے عورت اور مردوں کے نمونوں کو علیحدہ چھانٹ لیا) حاصل شدہ نتائج بالکل یقینی اور قطعی ثابت ہوئے۔ چناں چہ اُن سے تفریق جنس کا ایک نیا طریقہ ہاتھ آگیا ہے۔ اس نئے طریقہ کے عملی اطلاق کا سب سے پہلا موقع اُن مشکوک الجنس عجیب الخلقت بچوں میں ہوا جن کی جنس غیر متعین سمجھی جاتی تھی اور جو آگے چل کر ایسے مشہور اخباری واقعات مہیا کرتے تھے کہ "ایک لڑکا لڑکی بن گیا، یا لڑکی بالآخر لڑکا بن گئی۔" ان کی تشخیص پہلے صرف زمانہ بلوغ میں پیدا ہونے والے مظاہر ہی سے کی جا سکتی تھی مگر اب اس طریقہ کی مدد سے ولادت کے بعد فوراً ہی اصلی جنس پہچانی جا سکتی ہے۔

ولادت سے پہلے بچہ رحم مادر کے اندر ایک آبی سیال سے گھرا ہوا بہ آرام محفوظ ہوتا ہے۔ اس آبی سیال کے اندر (جس کو اصطلاحاً "زہل" یا "سیال النفی" کہتے ہیں) بعض خلیات ایسے تیرتے ہوتے ہیں، جو اندرونِ رحم بچہ سے ماخوذ ہوتے ہیں اور جن کے اندر اُس کی جنس کا راز مخفی ہوتا ہے۔ ولادت سے پہلے اس سیال کا ایک نمونہ خاص ترکیبوں سے حاصل کیا جا سکتا ہے اور پھر اُس نمونہ کی مناسب طریقے سے تلوین کر کے اندرون رحم بچہ کی اصلی جنس شناخت کی جا سکتی ہے (مگر نمونہ حاصل کرنا ایک ماہرانہ عمل ہے، جس میں غیر ماہر کے ہاتھ سے دو خطرات ہو سکتے ہیں: ایک خطرہ تو بیرونی سرایت پہنچ جانے کا اور دوسرا رحم میں تیز انقباض پیدا ہو کر اسقاط کے وقوع کا ہو سکتا ہے) چناں چہ نمونہ حاصل کر کے اس کا معائنہ کرنا ایک ماہر کا کام ہی ہے۔ بہر حال اس طریقہ سے بچہ کی ولادت سے پہلے ہی اُس کی جنس متعین کرنا اب ایک امکانی کارروائی ہے۔

بعض عجیب و غریب رواجات

پیدائش سے پہلے بچہ کی جنس کو (حسب مرضی) متاثر کرنے کے متعلق عوام میں بعض عجیب و غریب طریقے رائج ہیں۔ ان میں سے بعض تو استقرار حمل کے وقوع سے پہلے ہی کارگر خیال کیے جاتے ہیں۔ مثلاً زیکوسلاویہ میں یہ عقیدہ رائج ہے کہ اگر شادی کی تقریب کے بعد دُلہن کو ایک لڑکے کی ٹوپی ماردی جائے تو اس کے ایک ولی عہد لڑکا ضرور پیدا ہوگا۔ لڑکا حاصل کرنے کا ایک یورپی طریقہ یہ ہے کہ جب دُلہن دولہا کے گھر جاتی ہے تو اُس کی گود میں ایک لڑکا دے دیا جاتا ہے، جسے وہ خوب پیار کرتی اور تین بار گول چکر کھلانے کے بعد کوئی خوب صورت کھلونا تحفتہً دیتی ہے۔ کہتے ہیں کہ یہ ایک یقینی طریقہ ہے۔

حال حال تک مغرب میں یہ عقیدہ عام تھا کہ قدرت زمانۂ جنگ میں لڑکوں لڑکیوں کا تناسب مقامی قلت کے لحاظ سے خود ٹھیک کر دیتی ہے۔ پھر یہ غلط فہمی بھی عام تھی کہ موسم اور آب و ہوا بچہ کی جنس پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ چناں چہ ایک عام عقیدہ یہ تھا کہ موسم بہار اور گرما کی زچگیوں میں لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں اور موسم خزاں اور سرما میں لڑکے منصۂ شہود پر آنا پسند کرتے ہیں۔

بہت سی آب و ہواؤں میں موسموں کے درمیان تفریق و تمیز کرنا ماہرین موسمیات تک کے لیے مشکل ہوتا ہے۔ پھر ایک نامولود بچے سے یہ توقع کیوں کر اور کہاں تک کی جا سکتی ہے کہ وہ اپنی ولادت کے لیے کوئی خاص موسم مختص کرے گا، لیکن عصری طبی سائنس نے بتلا دیا ہے کہ والدین کے لیے تو تعین جنس عملاً ممکن ہے۔ اس سے آگے یہ قدم ہونا چاہیے کہ وہ اپنی مرضی کے مطابق لڑکے یا لڑکیاں پیدا کر سکیں

حسب مرضی تعینِ جنس کے لیے عملی طریقہ کی توقع

غالباً دو چار سال پہلے تک ارباب سائنس اس خیال کو مضحکہ خیز سمجھتے مگر اب تازہ طبی جرائد میں ایک دل چسپ سلسلۂ تجربات کے نتائج شائع ہو چکے ہیں، جن سے معلوم ہوا ہے کہ ایک برقیاتی عمل کے ذریعہ سے نر خرگوشوں کے تولیدی خلیوں کو دو گروہوں میں متفرق کرنا ممکن ہے، ان میں سے ایک گروہ سے بیشتر مادہ خرگوش اور دوسرے گروہ سے نر خرگوش پیدا ہوتے ہیں۔

اگر ذرا آگے بڑھ کر ایسے ہی تجربات انسانوں پر کیے جائیں تو مصنوعی تخم ریزی (اِمنا) کے ذریعہ حسب مرضی لڑکے یا لڑکیاں پیدا کر لینے پر قدرت حاصل کر لینا ممکنات سے ہو سکتا ہے۔ اگر فی الحقیقت اس میں کامیابی ہوئی تو بالآخر یہ مسئلہ فیصلہ طلب ہوگا کہ ایسی وضع قطع کی اولاد لڑکے یا لڑکیاں۔ کس طرح پیدا کی جائے جسے والدین اور دیگر اقربا پسند کریں۔

یہ چیز اب تک شرمندۂ تعبیر نہیں ہوئی ہے، لیکن اس کے آثار و علائم قریب ہی نظر آرہے ہیں۔ امید ہے کہ طبی ترقی ایک دن اس مرحلہ تک پہنچ کر آپ کو اس قابل بنا دے گی آپ اپنی پسند کے مطابق لڑکا یا لڑکی پیدا کرنے کا فیصلہ خود کر سکیں گے۔ نہ صرف جنس کے لحاظ سے بلکہ ممکن ہے کہ بعض دوسرے جسمانی خصائص اور کردار کے لحاظ سے بھی۔ آپ کس جنس اور کن مطلوبہ خصائص کے حصول کے لیے فیصلہ کریں گے؟ لڑکا پسند کریں گے یا لڑکی؟ بلاشبہ اس صحیح فیصلہ کرنے کے لیے آپ الجھن میں پڑ جائیں گے۔

باقیات

بقیہ: معدے پر زیادہ بار مت ڈالیے!

۱ خالی پیٹ کام کے لیے مت جائیے پہلے کچھ کھا لینا چاہیے۔
۲ کھانے کے اوقات میں باقاعدگی رکھیے اور مناسب ورزش بھی باقاعدگی کے ساتھ کیجیے۔
۳ بدن کی تعمیر اور حفاظت کرنے والی غذائیں وافر مقدار میں کھائیے۔
۴ دودھ اور پانی زیادہ پیجیے۔
۵ دانتوں کی صحت و صفائی کا خاص اہتمام رکھیے اور حسب ضرورت ماہر دندان سے مشورہ کرنے میں تاخیر نہ کیجیے۔
۶ کھانے سے پہلے اور کھانے کے دوران میں تمباکو نوشی مت کیجیے۔
۷ اپنے معمولات اور بالخصوص حوائج ضروری کے لیے باقاعدگی کی عادت ڈالیے۔

بقیہ تھالیڈو مائڈ کا المیہ

خارج ہو رہا ہے۔ کون کہہ سکتا ہے کہ اس قسم کی بعض تدابیر آنے والی نسلوں سے اپنا خراج نہیں وصول کریں گی۔

تھالیڈو مائڈ کی زندہ مثال سے کم از کم یہ سبق ضرور سیکھا جا سکتا ہے کہ دواؤں کو تجارتی اغراض سے بازار میں لانے سے پہلے معملوں اور انسانوں پر تجربات میں زیادہ سے زیادہ احتیاطی تدابیر کو بروئے کار لانے کی ضرورت ہے۔

وہ دوا ——— جو نباتی مادّے کی پیچیدہ تالیف ہے اور جس کی کیمیا داں

Alpha (n-phthalimido) Glutarimide

کے نام سے توضیح کرتے ہیں، شاید مستقبل کے خطرے کی نقیب ثابت ہو اور انسان قدرت میں مداخلت کے بارے میں ہمیشہ کے لیے محتاط ہو جائے، ورنہ اندیشہ ہے کہ قدرت ایک دن جوابی جنگ میں اس کو ایسی ہزیمت دے جس سے سارا بنا بنایا کھیل بگڑ کر رہ جائے۔

(باقی آئندہ)

بقیہ: غیر محفوظ تابکاری و جوہری اشعاع

حمل غیر ضروری ایکسرے سے احتراز کی ہدایت کی گئی ہے۔ مشاہدات سے پتہ چلا ہے کہ بمقابلہ بالغان جنینی ریشوں اور بافتوں پر اُن کی حساسیت کی بنا پر اشعاعی اثرات بہت جلد مرتب ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے پیدا ہونے والے بچوں میں کسی بنیادی سقم کا اندیشہ ہو سکتا ہے۔

بایں ہمہ یہ مسلم ہے کہ فی زمانہ انتہائی ترقی یافتہ ممالک میں بھی بغرض تشخیص و علاج اشعاعی تابکاری کی جس مقدار سے کام لیا جاتا ہے اس کی وجہ سے جنین کو متاثر کر سکنے والے اشعاعی مظاہر میں۔ بمقابلہ پیشتر پچاس فی صد اضافہ بھی نہیں ہوا ہے، لیکن اس کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ جنگی اغراض کے لیے جو اشعاعی آزمائشیں کی جا رہی ہیں، اُن کی روک تھام نہ کی جائے۔ متذکرہ رپورٹ میں صریحاً وضاحت کی گئی ہے کہ ان خطرات کے پیشِ نظر حفظِ ماتقدم بہرکیف ضروری ہے۔ یوں ممکن ہے اشعاعی اظہار میں اضافے کے مکمل اثرات جسمانی امراض کے سلسلے میں دس بیس برس بعد اور جنینی مضرات کے سلسلے میں کئی نسلوں بعد آشکار ہوں۔

بچّے ہنستے کھیلتے
ہی
اچھّے لگتے ہیں
گھر کی رونق اور مسرت بچوں کے دم سے ہی قائم
ہے۔ وہ ایک پل بھی نچلا نہیں بیٹھ سکتے، ان کا ننھا منھا
ذہن ہر لمحہ نئی نئی اور میٹھی میٹھی شرارتوں کی آماجگاہ بنا
رہتا ہے۔ اور اسطرح گھر بار کا دل موہ لیتا ہے۔ جب
وہ خاموش اور پژمردہ ہوں تو اسکا مطلب یہ ہے کہ
وہ تندرست نہیں۔ دودھ اور اشیاء خوراک میں غذائیت کی
کمی سے ان کے نازک اور بڑھتے ہوتے قویٰ زیادہ حرکت کے
متحمل نہیں ہو سکتے۔ انکو نونہال بے بی ٹانک سے مضبوط بنائیے
نونہال
بے بی ٹانک

TITLE PRINTED AT THE ABBASI LITHO ART PRESS FRERE ROAD, KARACHI H.M 18/876